Sant Rajinder Singh

Πνευματικά Λόγια



ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΤΗΣ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

Sant Rajinder Singh

Πνευματικά Λόγια



ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΤΗΣ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

Υπεύθυνος για την Ελλάδα :
Dr. Γαβριήλ Σιμονέτος
Email : gaby.simonetos@gmail.com
Κολοκοτρώνη 28 - Φιλοθέη - Τ.Κ. 152 37
Tel.: 6932233989

Επιστήμη της Πνευματικότητας
Email Γραμματεία : sos.satsang@gmail.com
Χαλκηδόνος 3, 11527 Athens – Greece

Site Science of Spirituality : http://www.sos.org/el/



ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΤΗΣ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ
http://www.sos.org/el

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1997

1998

ΠΡΟΣΦΕΡΟΝΤΑΣ ΤΙΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΜΑΣ ΜΕ ΑΓΑΠΗ ΚΑΙ ΑΡΜΟΝΙΑ

Αυτή η ομιλία για τη βαθύτερη σημασία της ανιδιοτελούς προσφοράς και έχει τίτλο “Performing Service with Love and Harmony”, δόθηκε από τον Διδάσκαλο Ρατζίντερ Σινγκ σε μυημένους στις 10 Σεπτεμβρίου του 1996 στο Δελχί, πριν από την έναρξη του 16ου Διεθνούς Συνεδρίου για την Ενότητα του Ανθρώπου.

Καθώς μαζευτήκαμε όλοι εδώ σήμερα, αυτή τη δεύτερη ημέρα των εργαστηρίων, θα επικεντρωθούμε στην έννοια της ανιδιοτελούς προσφοράς. Είναι αυτή που προσφέρουμε με αγάπη και τρυφερότητα. Μία από τις αρετές με τις οποίες χρειάζεται να εμπλουτίσουμε τη ζωή μας είναι αυτή της ανιδιοτελούς προσφοράς. Όμως πρώτα απ’ όλα χρειάζεται να καταλάβουμε τι σημαίνει ανιδιοτελής προσφορά και υπηρεσία. Όπως όλοι ξέρετε, ο σύλλογός μας είναι ένας σύλλογος εθελοντών. Αυτό σημαίνει ότι όλοι όσοι ερχόμαστε εδώ, ερχόμαστε μόνοι μας. Ερχόμαστε εδώ, επειδή θέλουμε να έρθουμε, όχι επειδή θέλουμε να βγάλουμε κάποια χρήματα ούτε με σκοπό κάποια άλλα υλικά κέρδη αλλά μόνο για πνευματικά κέρδη. Κέρδη που δεν επιδιώκουμε και δεν μπορούν να μετρηθούν με τα σταθμά αυτού του κόσμου. Είναι πολύ σημαντικό να γνωρίζουμε ότι αυτή είναι μια υπηρεσία που προσφέρουμε ελεύθερα, επειδή εμείς το θέλουμε.

Ως αναζητητές και ως άνθρωποι που ξεκινούμε αυτό το Μονοπάτι,

δίνουμε πολύ σημασία στο να βοηθήσουμε την ψυχή και το πνεύμα μας. Έτσι θα πρέπει να είναι. Αν πρώτα δεν βοηθήσουμε τον εαυτό μας, δεν μπορούμε με την αληθινή σημασία της λέξης να βοηθήσουμε κάποιον άλλον. Αν δεν γαληνέψουμε εμείς οι ίδιοι, δεν υπάρχει τρόπος να φέρουμε ειρήνη σε αυτούς που συναντάμε στη ζωή. Αν δεν είμαστε γαλήνιοι, το μόνο που μπορούμε να κάνουμε είναι να προκαλέσουμε πίεση και συγκρούσεις στη ζωή των άλλων. Είναι φανερό λοιπόν ότι προτού να φτάσουμε στο σημείο να μπορούμε να βοηθήσουμε κάποιον, χρειάζεται να μπορούμε να βοηθήσουμε τον εαυτό μας.

Όταν κάποτε αναπτυχθούμε πνευματικά σε σημείο που να μπορούμε να αντιμετωπίζουμε τη ζωή με έναν τρόπο καθαρά πνευματικό, τότε, από μέσα μας έρχεται η επιθυμία να βοηθήσουμε και τους άλλους και αρχίζουμε να βοηθάμε τους άλλους, όχι επειδή κάποιος μας λέει να το κάνουμε, όχι για κάποια ανταμοιβή, αλλά επειδή αυτό βγαίνει μέσα από την καρδιά μας.

Το Πνευματικό Μονοπάτι μας βοηθάει να καταλάβουμε το σωστό από το λάθος, την αλήθεια από το ψέμα. Καθώς ακολουθούμε το μονοπάτι του Sant Mat, ερχόμαστε σε επαφή με την απώτατη Αλήθεια. Η απώτατη Αλήθεια είναι η αναγνώριση ότι είμαστε πνεύμα ή ψυχή. Αναγνωρίζουμε ότι αυτή η ανθρώπινη ζωή έχει έναν σκοπό και ότι ο σκοπός της δεν είναι μόνο να γνωρίσουμε τον εαυτό μας, δηλαδή δεν είναι μόνο να γνωρίσουμε ότι είμαστε πνεύμα ή ψυχή, αλλά να συγχωνεύσουμε την ψυχή μας με τον Θεό, την Πηγή απ' όπου όλοι προήλθαμε. Καθώς καταλαβαίνουμε το σκοπό της ύπαρξής μας, καθώς μαθαίνουμε την αλήθεια, προσπαθούμε, όσο καλύτερα μπορούμε, να κάνουμε αυτή την αλήθεια προσιτή και στους άλλους. Όταν βοηθάμε κάποιον, η επιδίωξη είναι πάντα να ζούμε και να ενεργούμε με ένα τρόπο που η αγάπη και η αρμονία να έρχονται και στη ζωή των άλλων.

Ζούμε κάτω από πίεση, διαμάχη και ένταση. Όλοι βιώνουμε ένα κόσμο ψευδαισθήσεων. Καθώς συνειδητοποιούμε ότι είμαστε σε ένα κόσμο απατηλότητας, όταν βρούμε ένα τρόπο να μετακινήσουμε τα απατηλά πέπλα που περιβάλλουν την αλήθεια, προσπαθούμε να παρακινήσουμε και να βοηθήσουμε και τους άλλους, ώστε να γνωρίσουν και αυτοί την αλήθεια. Έτσι αναπτύσσεται μέσα μας μία έμφυτη επιθυμία να βοηθήσουμε τους άλλους. Ανιδιοτελής προσφορά, με την αληθινή έννοια, είναι η υπηρεσία που προσφέρουμε σε κάποιον

άλλο, ώστε να μπορέσει να συνδεθεί με την αλήθεια, να μπορέσει να βρει την αλήθεια, να μπορέσει να ζήσει με την αλήθεια.

Η αληθινή ανιδιοτελής προσφορά γίνεται χωρίς καμιά προσδοκία για ανταμοιβή από τους άλλους. Αν η υπηρεσία προσφέρεται επειδή αποβλέπουμε στο να πάρουμε κάποια ανταμοιβή, τότε δεν είναι ούτε ανιδιοτελής ούτε προσφορά. Είναι μια υπηρεσία για την οποία λαμβάνουμε κάτι σαν ανταμοιβή ή σαν αντάλλαγμα.

Αυτό που είναι πολύ σημαντικό να αναγνωρίσουμε είναι η διαφορά μεταξύ προσφοράς και ανιδιοτελούς προσφοράς. Ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ μας έλεγε συχνά ότι η ανιδιοτελής προσφορά είναι ένα μέρος κι ένα κομμάτι της ανθρώπινης ύπαρξης. Έλεγε ότι αν ο Θεός ήθελε μόνο αφοσίωση, οι άγγελοι ήταν ήδη εκεί. Αλλά ο Θεός μας έχει προικίσει με την ικανότητα να βοηθάμε τους άλλους, να είμαστε στην υπηρεσία των άλλων, να εκπληρώνουμε τις ανάγκες των άλλων, να νοιαζόμαστε για τους άλλους, να μοιραζόμαστε τον πόνο τους και να τους βοηθάμε, έτσι ώστε η ζωή τους να γίνει καλύτερη, όχι μόνο με την εγκόσμια έννοια αλλά με την αληθινή σημασία. Η ζωή μας, με την αληθινή έννοια, γίνεται καλύτερη μόνο όταν κατανοούμε την αλήθεια. Όταν ζούμε μια ζωή αλήθειας, τότε έχουμε πάρει το δρόμο της εκπλήρωσης αυτού του ίδιου του σκοπού της ανθρώπινης ζωής.

Αυτό που είναι πολύ σημαντικό, είναι το να αναγνωρίσουμε τον τρόπο με τον οποίο προσφέρουμε. Η προσφορά μπορεί να είναι οποιασδήποτε μορφής. Μπορεί να είναι στο φυσικό επίπεδο, μπορεί να είναι στο επίπεδο του νου, μπορεί να είναι στο επίπεδο της διάνοιας, μπορεί να είναι στο συναισθηματικό επίπεδο ή μπορεί να είναι στο πνευματικό επίπεδο. Κάθε υπηρεσία που προσφέρουμε, για να βοηθήσουμε κάποιον να κάνει ένα βήμα πιο κοντά στον Θεό, είναι μια υπηρεσία που αξίζει να γίνει. Αλλά και τα μέσα με τα οποία κάνουμε την προσφορά μας είναι επίσης πάρα πολύ σημαντικά.

Στο μονοπάτι του Σαντ Ματ, έχουμε ένα στόχο. Για να πετύχουμε το στόχο μας, τα μέσα που χρησιμοποιούμε πρέπει να είναι αληθινά, με αγάπη και σε αρμονία με το περιβάλλον μας. Αν τα μέσα δεν είναι τα κατάλληλα, τότε το να φτάσουμε το στόχο δεν είναι για μας αρκετό. Πολλοί από μας εδώ είχαν την ευκαιρία να περάσουν κάποια περίοδο της ζωής τους μαζί με το Χαζούρ Μπάμπα Σαουάν, πολλοί περισσότεροι με το Σαντ Κιρπάλ Σινγκ κι ακόμα πιο πολλοί με το

Σαντ Ντάρσαν Σινγκ. Όταν κοιτάξουμε τη ζωή αυτών των μεγάλων Διδασκάλων, διαπιστώνουμε τον τρόπο με τον οποίο έδιναν. Το χαρακτηριστικό στη ζωής τους ήταν ότι: “έδιναν, έδιναν και έδιναν”. Όταν προσπαθούμε να καταλάβουμε τον τρόπο με τον οποίο αυτοί οι μεγάλοι Διδάσκαλοι έδιναν, διαπιστώνουμε ότι όλη η προσφορά τους γινόταν με αγάπη. Όλη η προσφορά τους γινόταν με αρμονία. Όλη η προσφορά τους γινόταν με ειρήνη. Και έτσι εμείς δεν έχουμε παρά να μιμηθούμε το παράδειγμά τους.

Καθώς κοιτάμε τι είναι αυτό που κάνουμε στη ζωή μας, έρχεται στην επιφάνεια με ένα ξεκάθαρο τρόπο ότι στην πραγματικότητα πολλές φορές δεν συμπεριφερόμαστε με έναν τρόπο που φέρνει καλούς καρπούς. Μερικές φορές, όταν βρισκόμαστε σε θέση ισχύος και αποφασίσουμε να βοηθήσουμε κάποιον, κάνουμε κατάχρηση της θέσης μας. Αντί να βοηθάμε κάποιον, αυτό που προσπαθούμε να κάνουμε είναι να του βάλουμε στο κεφάλι τις σκέψεις και τους τρόπους τους δικούς μας. Γιατί; Επειδή νομίζουμε ότι εξαιτίας της θέσης μας, έχουμε την ικανότητα αλλά και κάθε δικαίωμα να υποδεικνύουμε στους άλλους τι πρέπει να κάνουν και ακόμα να θεωρούν σωστό αυτό που εμείς θεωρούμε σωστό.

Παρατηρώντας τη ζωή των μεγάλων Αγίων, διαπιστώνουμε ότι όταν θέλουν να παρατηρήσουν τους μαθητές τους για κάποιο λόγο, το κάνουν με έναν τρόπο γεμάτο αγάπη, με έναν τρόπο που δεν πληγώνει. Όμως εμείς, όταν κοιτάμε τους εαυτούς μας, βρίσκουμε τα λόγια μας να είναι πάντα γεμάτα αγάπη; Προσπαθούμε να βοηθήσουμε κάποιον ή τον κρίνουμε και προσπαθούμε να του υποδείξουμε τι να κάνει; Του δείχνουμε έναν τρόπο ή του υποδεικνύουμε να κάνει κάτι συγκεκριμένο; Είμαστε πραγματικά φιλαλήθεις, όταν κάνουμε μια προσφορά ή χρησιμοποιούμε οτιδήποτε ξέρουμε ή οποιαδήποτε θέση κατέχουμε, για να δημιουργήσουμε συμφερότερες προϋποθέσεις για τον εαυτό μας;

Είναι πολύ σημαντικό, να δούμε στην πραγματικότητα τι είναι αυτό που κάνουμε. Μπορεί να νομίζουμε ότι μπορούμε να κάνουμε χωρίς συνέπειες αυτό που θεωρούμε ότι είναι καλό για μας. Ελάχιστα καταλαβαίνουμε ότι είναι μέσω του δικού μας τρόπου ζωής στο Μονοπάτι, χάρη στον οποίο το Μονοπάτι ακτινοβολεί στους άλλους. Αν δεν καταλάβουμε αληθινά τι είναι η ανιδιοτελής προσφορά, δεν θα

μπορέσουμε ποτέ να μοιραστούμε τα πνευματικά διδάγματα με τον καλύτερο δυνατό τρόπο, γιατί δεν είναι μόνο αυτά που λέμε που επηρεάζουν τους άλλους, αλλά είναι και το πώς τα λέμε, πώς ενεργούμε, πώς σκεφτόμαστε και πώς αντιδρούμε.

Οι άνθρωποι έχουμε πολλούς τρόπους επικοινωνίας και αντίδρασης. Για παράδειγμα, όταν είμαστε θυμωμένοι, ο θυμός μπορεί να εκδηλωθεί με σκληρότητα, μπορεί να εκδηλωθεί με περιφρόνηση, μπορεί με απαξίωση. Μπορεί να πείτε πράγματα που να τσακίσουν το άτομο πολύ περισσότερο από οποιαδήποτε φυσική πράξη. Όλοι γνωρίζουμε τη έκφραση: «Η γλώσσα κόκαλα δεν έχει και κόκαλα τσακίζει.» Μπορεί να κάνετε άσχημες σκέψεις γι' αυτούς. Και είναι σίγουρο πως, όταν ενεργούμε με αυτό το τρόπο, αυτό δεν λέγεται ανιδιοτελής προσφορά.

Είναι πολύ σημαντικό να ρίξουμε μία καλή ματιά στον εαυτό μας. Καθώς μαζευτήκαμε εδώ σήμερα εξετάζοντας τη σημασία της προσφοράς υπηρεσιών με αγάπη και αρμονία, αισθάνομαι ότι αυτό που είναι πολύ σημαντικό είναι πρώτα απ' όλα να έχουμε ένα σχέδιο. Ένα σχέδιο για το τι πραγματικά θέλουμε να κάνουμε. Είναι εύκολο να πούμε: «Προσφέρουμε υπηρεσίες με αγάπη και αρμονία», αλλά ας καταλάβουμε κάθε λέξη αυτής της πρότασης.

Με το «προσφέρουμε» θα συμπεριλάβω σκέψεις, λόγια και πράξεις. Οι σκέψεις μας είναι πολύ ισχυρές. Αν η σκέψη μας δεν είναι γεμάτη αγάπη για κάποιον, για τη δουλειά μας, για τη δραστηριότητα που πρόκειται να κάνουμε, δεν πρόκειται να προσφέρουμε αυτή την υπηρεσία με ηρεμία. Όταν έχουμε κακές σκέψεις για κάποιο άτομο, σκέψεις που φέρνουν πόνο σ' αυτό το άτομο, αυτές οι σκέψεις εκπέμπονται από εμάς και συλλαμβάνονται από το συγκεκριμένο άτομο. Αυτό που θα συμβεί είναι το άτομο αυτό να βιώσει πόνο απ' αυτές τις σκέψεις, συγχρόνως όμως και εμείς δημιουργούμε το αντίστοιχο κάρμα. Καθώς δημιουργούμε κάρμα για τις κακές μας σκέψεις, θα πρέπει να πληρώσουμε γι' αυτές. Το στιλέτο που προσπαθούμε να καρφώσουμε σε κάποιον, στην πραγματικότητα επιστρέφει και μπήγεται πιο βαθιά σ' εμάς τους ίδιους.

Χρειάζεται να καταλάβουμε ότι ο τρόπος που μιλάμε είναι πάρα πολύ σημαντικός, γιατί είναι μέσω της ομιλίας που επικοινωνούμε. Είναι μέσα από λόγια, που τα αισθήματά μας μεταδίδονται στους

άλλους. Κατά τη διενέργεια οποιασδήποτε δραστηριότητας, αν χρησιμοποιούμε άσχημα λόγια, αναμφισβήτητα προκαλούμε πόνο στις καρδιές των άλλων. Οποιουσδήποτε στόχους προσπαθούμε να πετύχουμε, αν στη διαδικασία πονάμε κάποιον άλλον, δεν έχει αξία να φτάσουμε αυτούς τους στόχους. Οι μεγάλοι άγιοι έχουν πει να είμαστε πάρα πολύ προσεκτικοί στο τι λέμε. Βάλτε χαλινάρι στο νου πριν μιλήσει η γλώσσα σας. Είναι καλύτερα να σκεφτούμε για ένα λεπτό ή για δύο, για τρία ή για τέσσερα, πριν να ξεστομίσουμε κάποια λέξη. Μιας και τα λόγια βγουν από το στόμα, δεν υπάρχει τρόπος να επανορθώσουμε, δεν μπορούμε να τα πάρουμε πίσω. Δεν υπάρχει τρόπος να βγάλουμε τον πόνο μέσα από τα λόγια και αυτός ο πόνος που προκαλούν μπορεί να κρατήσει μια ολόκληρη ζωή. Κάθε μια λέξη που λέγεται από μας θα πρέπει να είναι γεμάτη αγάπη, θα πρέπει να είναι προσεγμένη, να την έχουμε σκεφθεί και σταθμίσει, πριν να την αφήσουμε να βγει, γιατί θα επηρεάσει τη ζωή των άλλων που θα ακούσουν τα λόγια μας. Έχουμε υποχρέωση να μιλάμε με έναν τρόπο που το περιβάλλον μας να ηρεμεί, που το περιβάλλον μας να είναι αρμονικό και να το αγκαλιάζει αγάπη.

Αυτό που επίσης είναι πολύ σημαντικό είναι οι ενέργειές μας. Ο τρόπος που βοηθάμε κάποιον ή του προσφέρουμε μια υπηρεσία, είναι πολύ σημαντικός. Κάθε ενέργειά μας θα πρέπει να γίνεται πάντα με αγάπη, επειδή κάθε δράση δημιουργεί πάντα μία αντίδραση. Καθώς προσφέρουμε οποιαδήποτε υπηρεσία: φυσική, νοητική, συναισθηματική ή πνευματική, οι πράξεις μας μπορεί να έχουν ισχυρό αντίκτυπο άμεσο στους άλλους, έμμεσο σε μας, τώρα ή αργότερα. Λοιπόν, σας παρακαλώ, ας είμαστε πολύ προσεκτικοί στις πράξεις μας. Αυτός είναι ο λόγος που ποτέ δεν πρέπει να χειροδικήσετε.

Καθώς καταλαβαίνετε οι σκέψεις, τα λόγια και οι πράξεις μας χρειάζεται να είναι γεμάτες αγάπη και φροντίδα, γιατί τότε η προσφορά μας θα φέρει καρπούς. Είναι σημαντικό να καταλάβουμε ότι η βία μπορεί να επέλθει με τρεις τρόπους, γι' αυτό χρειάζεται να μην είμαστε βίαιοι στη σκέψη, στο λόγο και στην πράξη. Μιας και αρχίσει η βία, όπως όλοι γνωρίζουμε, είναι πολύ δύσκολο να τη σταματήσουμε.

Σήμερα ζούμε σε μια υλιστικά προηγμένη εποχή. Χρειάζεται να υπολογίζουμε οτιδήποτε ισχύει στην κοινωνία μας. Νομίζουμε ότι είναι καλύτερα να παίρνουμε προληπτικά ιατρικά μέτρα, αντί να πρέ-

πει αργότερα να πάρουμε φάρμακα για να θεραπεύσουμε μια αρρώστια. Είναι καλύτερα να μην αρρωστήσουμε καθόλου, να ζούμε με ένα τρόπο που η διαδικασία της νόσου να μην μπορεί καν να αρχίσει. Παρόμοια και με τη μη-βία στη σκέψη, στο λόγο και στην πράξη, χρειάζεται να εστιαστούμε σε προληπτικά μέτρα, στην προληπτική θεραπευτική αγωγή, έτσι ώστε να μη φτάσουμε σε μια κατάσταση που θα μας πάρει πολύ χρόνο και μεγάλη προσπάθεια για να την διευθετήσουμε.

Είναι επίσης πάρα πολύ σημαντικό να είμαστε φιλαλήθεις. Όλες τις στιγμές, σε όλες τις δραστηριότητες, σε όλες τις ενέργειες, σε όλες τις σκέψεις, σε όλα τα λόγια και όλες τις πράξεις. Όλα πρέπει να είναι αληθινά. Η απουσία της φιλαλήθειας δημιουργεί αναστάτωση, όχι μόνο στη ζωή των άλλων, αλλά και στη δικιά μας ζωή. Το να είμαστε ανειλικρινείς, αυτό δημιουργεί σύγχυση στο νου, γιατί μελλοντικά θα πρέπει να θυμάται και να καλύπτει τα ψέματα που έχουμε ήδη πει, με άλλα ψέματα. Όταν λέτε πάντα την αλήθεια, θυμάστε μόνο ένα πράγμα, γιατί η αλήθεια είναι πάντοτε μια και μοναδική. Αντίθετα, όταν συνηθίζετε να λέτε ψέματα και να περιγράφετε δραστηριότητες που δεν είναι αληθινές, θα πρέπει να θυμάστε ακριβώς τα ψέματα που έχετε πει για τις διαφορετικές δραστηριότητες που έχετε περιγράψει, για να καλύπτεστε. Λοιπόν, το να είμαστε φιλαλήθεις όλη την ώρα, σε όλες τις περιπτώσεις, είναι πολύ σημαντικό.

Ένας άλλος τομέας που έχει αντίκτυπο στη ανιδιοτελή προσφορά είναι ο εγωισμός μας. Πολλοί από μας σκεφτόμαστε πάρα πολύ τον εαυτό μας. Μπορεί να νομίζουμε ότι είμαστε σωματικά πολύ δυνατοί. Μπορεί να νομίζουμε ότι εμφανισιακά είμαστε πολύ όμορφοι. Μπορεί να είμαστε εγωιστές, εξαιτίας των γνώσεών μας ή επειδή έχουμε διαβάσει πολύ. Μπορεί να είμαστε εγωιστές, εξαιτίας της υπευθυνότητας που έχουμε, της εργασίας που κάνουμε ή του αξιώματος στο οποίο έχουμε φθάσει. Μπορεί να είμαστε εγωιστές, επειδή είμαστε πλούσιοι ή επειδή έχουμε δημιουργήσει μια δικιά μας αυτοκρατορία στον φυσικό κόσμο. Όλες αυτές οι περιπτώσεις μας κάνουν να κοιτάμε τους άλλους σαν να είναι κατώτεροι από μας. Για όσο καιρό ζούμε σε αυτή τη κατάσταση, δεν είμαστε ικανοί να βοηθήσουμε κανέναν άλλο. Μπορεί να βοηθήσουμε κάποιον οικονομικά, αν είμαστε πολύ πλούσιοι. Μπορούμε να βοηθήσουμε κάποιον σωματικά, αν είμαστε

πολύ δυνατοί. Αλλά αν κατά τη διαδικασία είμαστε εγωιστές, εξαιτίας της δικιάς μας κατάστασης, αυτή η βοήθεια δεν είναι χρήσιμη για τη πνευματική μας πρόοδο. Είναι πολύ σημαντικό να είμαστε ταπεινοί και να μάθουμε να μην σκεφτόμαστε πάρα πολύ τον εαυτό μας.

Πολλοί από μας, όσο βοηθάνε άλλους, περιμένουμε να μας δοθούν πολλά ως αντάλλαγμα, εξ αιτίας του "εγώ" μας. Το να είμαστε εγωιστές όταν βοηθάμε τους άλλους είναι λάθος. Ας μην θεωρούμε ότι είμαστε σ' ένα ανώτερο επίπεδο και κοιτάμε τους άλλους αφ' υψηλού, σαν να είναι κάτι λιγότερο από μας. Είναι πολύ σημαντικό να μάθουμε να είμαστε ταπεινοί. Ο Σαντ Κιρπάλ Σινγκ έλεγε συχνά ότι χρειάζεται να ζούμε με έναν τρόπο που να χαρακτηρίζεται πρώτον από ταπεινότητα, δεύτερον από ταπεινότητα και τρίτον επίσης από ταπεινότητα. Χρειάζεται να διάγουμε μια ταπεινή ζωή. Ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ έλεγε ότι το 99,9 % της ταπεινότητας βρίσκεται στη ζωή των αγίων. Γιατί παραδειγματιζόμαστε από τη ζωή των αγίων; Είναι επειδή θέλουμε να κερδίσουμε κάτι. Θέλουμε να κάνουμε τη γη μας όπως η δικιά τους. Αν η ζωή τους είναι 99,9% ταπεινότητα, τότε η ταπεινότητα είναι μια σημαντική αρετή που πρέπει να έχουμε. Χρειάζεται να προσφέρουμε βοήθεια στους άλλους μ' έναν τρόπο, που αυτοί να μην αισθάνονται άσχημα, όταν εμείς τους βοηθούμε. Η βοήθεια πρέπει να προσφέρεται με έναν τρόπο γεμάτο αγάπη, έναν τρόπο που ο εγωισμός δεν θα παίρνει το καλύτερο που έχουμε να δώσουμε.

Καθώς αρχίζετε το εργαστήριό σας σήμερα, νομίζω ότι τα βήματα που πρέπει να κάνουμε, πρώτα απ' όλα, είναι να σχεδιάσουμε και να καταλάβουμε τι σημαίνει «προσφέρω υπηρεσίες με αγάπη και αρμονία». Στις δικές σας ομάδες, στο δικό σας περιβάλλον, στα Σάτσανγκ που κάνετε, χρειάζεται να αναλύσετε το περιβάλλον και να το βάλετε κάτω στο χαρτί. Χρειάζεται να καταλάβετε ποιο στόχο θέλετε να φτάσετε. Μιας κι έχετε ένα στόχο μπροστά σας, το επόμενο πράγμα που πρέπει να κάνετε είναι να βρείτε τρόπους που μέσα από αυτούς να μπορέσετε να φτάσετε στο στόχο. Αυτούς τους τρόπους και τα μέσα θα συζητήσουμε σήμερα.

Το σημερινό, είναι ένα εργαστήριο που θα υπάρχει αμοιβαία συμμετοχή. Λοιπόν, θα υπάρξει χρόνος για να μάθετε πως να χαμογελάτε. Μπορεί να νομίζετε ότι ξέρετε να χαμογελάτε καλά, αλλά όταν

σας κοιτάζω όλους, περισσότεροι από 90% από σας δεν χαμογελούν. Λοιπόν, αν εγώ αισθάνομαι ότι κοντά μου δεν χαμογελάτε, ένας Θεός ξέρει τι εντύπωση θα δίνετε στους άλλους. Αυτό που είναι σημαντικό είναι να μάθετε πώς να χαμογελάτε. Να χαμογελάτε όπως πρέπει, έτσι ώστε οι άλλοι να μπορούν να παίρνουν την ακτινοβολία της ευτυχίας που έχετε μέσα σας, ως πνευματικοί άνθρωποι και ως μαθητές των Διδασκάλων μας.

Ο τρόπος που μιλάμε μεταξύ μας, το είδος των λέξεων που χρησιμοποιούμε, το είδος των χειρονομιών που κάνουμε, όλα είναι πολύ σημαντικά και στο σημερινό εργαστήριο θα πρέπει να επικεντρωθούμε σε μερικά από αυτά. Χρειάζεται να εστιάζουμε την προσοχή μας σε αυτά που είναι αναγκαία για να ζήσουμε μια ζωή αρμονίας και μια ζωή προσφοράς, ώστε να γίνουμε καλύτεροι σ' αυτούς τους τομείς, ακριβώς όπως συμβαίνει όταν βάζουμε την προσοχή μας σε οποιοδήποτε άλλο τομέα της ζωής. Είναι σημαντικό να μάθουμε αυτήν την τέχνη. Είναι σημαντικό να επικεντρωνόμαστε σ' αυτούς τους τομείς, έτσι ώστε να βελτιώσουμε τον τρόπο που ενεργούμε και τον τρόπο που αντιδρούμε σε κάθε περίπτωση, έτσι ώστε να έχουμε τις άριστες δυνατές σχέσεις με τα άτομα που συναναστρεφόμαστε.

Μιας και εξετάσετε τα μέσα που θα σας βοηθήσουν να φτάσετε στο στόχο, είναι πάντοτε καλό να επανεκτιμήσετε και τη δική σας κατάσταση. Με τον καιρό οι περιστάσεις αλλάζουν αλλά και οι άνθρωποι που συναναστρεφόμαστε μπορεί να αλλάξουν ή ακόμα μπορεί να πάμε σε τελείως διαφορετικές περιοχές και να αντιμετωπίσουμε τελείως διαφορετικούς ανθρώπους. Λοιπόν χρειάζεται να μάθετε να προσαρμόζετε αυτά που μάθατε, αν κάποτε βρεθείτε σε κάποιο διαφορετικό περιβάλλον.

Καθώς συνεχίζετε το δρόμο σας, προσφέροντας ανιδιοτελώς υπηρεσίες με ένα τρόπο γεμάτο αγάπη και αρμονία, προσεύχομαι στον Παντοδύναμο Θεό και στους τρεις μεγάλους Διδασκάλους αυτού του αιώνα, το Χαζούρ Μπάμπα Σαουάν, τον Σαντ Κιρπάλ Σινγκ και τον Φιλεύσπλαχνο Διδάσκαλο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ, να βοηθήσουν τον καθέναν από μας εδώ, να αναγνωρίσουμε τη σημασία της προσφοράς στον συνάνθρωπο, μ' έναν τρόπο που να εκπληρώνει τις ανάγκες των άλλων και συγχρόνως με έναν τρόπο που οι υπηρεσίες μας να προσφέρονται ανιδιοτελώς με αγάπη και τρυφερότητα.

ΜΥΗΣΗ ΚΑΙ Η ΑΝΑΓΚΗ ΓΙΑ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟ ΔΙΔΑΣΚΑΛΟ

Οι παρακάτω απαντήσεις που έδωσε ο Διδάσκαλος Ρατζίντερ Σινγκ σε ερωτήσεις μαθητών του δημοσιεύθηκαν στο περιοδικό Sat Sandesh, τον Ιανουάριο του 1997, με τίτλο "Initiation and the Need for a Spiritual Teacher".

Ε*ρώτηση: Έχω μια ειλικρινή επιθυμία μέσα στην καρδιά μου να γνωρίσω την αλήθεια και τον Θεό. Πώς μπορώ να ανακαλύψω ποιος είμαι και γιατί ήρθα σ' αυτήν την ανθρώπινη γέννηση;*

Όταν μυηθούμε, παίρνουμε μια ιδέα για την αληθινή μας ύπαρξη. Μέσα από τη διαδικασία της μύησης είμαστε σε θέση να βιώσουμε τον εαυτό μας σαν Φως και Ήχο, που είναι οι δυο πρωταρχικές εκδηλώσεις του Θεού, του οποίου όλοι (*οι ψυχές μας*) αποτελούμε μέρος. Πως η ψυχή μας είναι μέρος του Θεού, το συνειδητοποιούμε, όταν εσωστραφούμε. Καθώς μαθαίνουμε την τεχνική της εσωστροφής (*διαλογισμού*), δηλαδή της εισόδου μέσα μας, ο αληθινός μας εαυτός αρχίζει να ξετυλίγεται. Τη στιγμή της ιερής μας μύησης συνδεόμαστε με το θείο Φως και τον Ήχο. Καθώς ασκούμαστε στις δυο ασκήσεις: το διαλογισμού στο Εσωτερικό Φως και το διαλογισμό στον Εσωτερικό Ήχο, αποκτούμε την ικανότητα και τη δυνατότητα να σχηματίσουμε μια πλήρη εικόνα για το ποιοι είμαστε και να αντιληφθούμε καλύτερα τον εαυτό μας. Η διαδικασία αυτή μας οδηγεί σε ολοένα και βαθύτερες καταστάσεις συνειδητότητας, με αποτέλεσμα τελικά

να συνειδητοποιήσουμε ότι είμαστε ψυχές, σταγόνες από το Θείο Ωκεανό της συνειδητότητας.

Ερώτηση: Πώς μπορώ να μυηθώ;

Υπάρχουν κάποιες προϋποθέσεις για να μυηθείτε. Θα πρέπει να γνωρίζετε ότι πρώτα απ' όλα πιστεύουμε στη μη βία στη σκέψη, στο λόγο και στην πράξη. Θέτοντας αυτή την προϋπόθεση σε εφαρμογή, ακολουθούμε ένα χορτοφαγικό τρόπο διαβίωσης. Δεν πιστεύουμε ότι είναι απαραίτητο να σκοτώνουμε ζώα, για να θρέψουμε το σώμα μας. Η χορτοφαγική διατροφή που ακολουθούμε περιλαμβάνει φρούτα, λαχανικά, δημητριακά, όσπρια και προϊόντα γάλατος.

Άλλη προϋπόθεση είναι να απέχουμε από τη χρήση ναρκωτικών ουσιών και αλκοολούχων ποτών, τα οποία μας αμβλύνουν την συνειδητότητα. Για να αντιληφθούμε ποιοι είμαστε (*δηλ. ότι είμαστε ψυχές*), χρειάζεται να φτάσουμε σε ανώτερες καταστάσεις συνειδητότητας, γεγονός που δεν μπορεί να επιτευχθεί από κάποιον που κάνει χρήση αλκοολούχων ποτών και παραισθησιογόνων ουσιών. Αποφεύγουμε λοιπόν οτιδήποτε μας οδηγεί σε καταστάσεις άμβλυνσης ή κατάργησης της συνειδητότητάς μας.

Ακόμα, πιστεύουμε στην ύπαρξη ενός Θεού. Μπορούμε να δώσουμε στον Θεό όποιο όνομα θέλουμε, αλλά υπάρχει μόνον ένας Θεός και εμείς όλοι είμαστε παιδιά Του. Αυτές λοιπόν είναι οι προϋποθέσεις και οι παραδοχές, που απαιτούνται, για να ακολουθήσει κανείς το Μονοπάτι και επομένως να πάρει και τη μύηση.

Ένα άλλο πράγμα που θα πρέπει να ξέρετε για να πάρετε μύηση και να ακολουθήσετε το μονοπάτι της Σούρατ Σαμπντ Γιόγκα είναι ότι πρόκειται για ένα μονοπάτι θετικού μυστικισμού. Δεν απαρνούμαστε τη ζωή. Δεν πιστεύουμε ότι κάποιος πρέπει να εγκαταλείψει το σπίτι του, να αλλάξει τον τρόπο που ντύνεται, τη χώρα που ζει, τα ήθη και τα έθιμα με τα οποία μεγάλωσε και να πάει να ζήσει απομονωμένος με αποκλειστικό ενδιαφέρον το διαλογισμό. Πιστεύουμε ότι είναι απαραίτητο να εκπληρώνουμε τις οποιεσδήποτε υποχρεώσεις μας, ζώντας μέσα στον κόσμο. Είναι αναγκαίο να ζούμε μέσα στον κόσμο και να αναλαμβάνουμε και να εκπληρώνουμε όλες τις ευθύνες και τις υποχρεώσεις μας απέναντι στην οικογένεια, στη δουλειά,

στην κοινότητα, στην κοινωνία μας και στον κόσμο στο σύνολό του, όσο καλύτερα μπορούμε, ενώ την ίδια στιγμή η προσοχή μας πρέπει να βρίσκεται διαρκώς εστιασμένη στον Θεό.

Αυτοί είναι οι παράγοντες για τους οποίους χρειάζεται να είμαστε ενήμεροι και να τους δεχθούμε, αν πράγματι επιθυμούμε να μυηθούμε.

Ερώτηση: Όταν το Τρίτο Μάτι κάποιου ανοίξει και φτάσει να βλέπει λευκό φως, θα συναντήσει εκεί "πονηρά" πνεύματα να τον περιμένουν και μπορεί αυτά να λειτουργήσουν σαν οδηγοί του; Πώς κάποιος μπορεί να ξέρει αν ένα πνεύμα είναι καλό ή κακό;

Καθώς αυτοί που έχουν μυηθεί διαλογίζονται, όταν κλείσουν τα μάτια τους και ακινητοποιήσουν το νου τους, βιώνουν την εμπειρία Φωτός. Το Φως μπορεί να είναι λευκό ή να έχει κάποιο άλλο χρώμα. Όταν μυηθούμε, λειτουργούμε κάτω από τις οδηγίες του Διδασκάλου που μας μύησε και με τον καιρό θα φθάσουμε στην Ακτινοβόλο μορφή του Διδασκάλου μέσα μας. Η μορφή αυτή θα λειτουργεί σαν Εσωτερικός οδηγός μας. Αυτή η μορφή είναι ένα σημείο αναφοράς, που θα μας επιτρέπει να αναγνωρίζουμε το θετικό και το αρνητικό και θα μας βοηθήσει στο ταξίδι μας στις Εσωτερικές περιοχές.

Όταν διαλογιζόμαστε, επαναλαμβάνουμε τα Πέντε Ονόματα που μας δόθηκαν την ώρα της μύησης. Αυτή η επανάληψη ονομάζεται «σιμράν». Η επανάληψη των Πέντε Ονομάτων γίνεται νοερά, με τη γλώσσα της σκέψης και έχει σαν σκοπό να συμμαζέψει το νου από το περιβάλλον και να τον ακινητοποιήσει στον Τρίτο Οφθαλμό, που αποτελεί μια πύλη εισόδου για τους Εσωτερικούς κόσμους. Τα ονόματα αυτά είναι ονόματα των εκδηλώσεων του Θεού, όπως αυτές οι εκδηλώσεις γίνονται αντιληπτές στα διάφορα πνευματικά επίπεδα, μέσα από τα οποία η ψυχή είναι υποχρεωμένη να περάσει στο ταξίδι της επιστροφής της πίσω στον Δημιουργό. Ακόμα, τα Πέντε Ονόματα δεν χρησιμοποιούνται μόνο για να ακινητοποιήσουμε το νου, αλλά η επανάληψή τους λειτουργεί επιπλέον σαν διαβατήριο που μας επιτρέπει την είσοδο στις Εσωτερικές Περιοχές. Τρίτον, αποτελούν ένα δοκιμαστικό παράγοντα που μας επιτρέπει να πειραματιστούμε και να καταλάβουμε αν μπροστά μας στέκεται η αρνητική δύναμη ή "κακά" πνεύματα, όπως τα ονόμασες, καθώς αυτά εξαφανίζονται,

γιατί δεν μπορούν να σταθούν μπροστά στην επανάληψη αυτών των Πέντε Θείων φορτισμένων Ονομάτων.

Όταν μυηθούμε, το ταξίδι της ψυχής μας γίνεται με την ευθύνη του Διδασκάλου που μας μύησε. Αυτός είναι ο λόγος, για τον οποίο είναι πολύ σημαντικό για μας, να βρούμε ένα Διδάσκαλο που να μπορεί να μας οδηγήσει μέχρι το τέλος της διαδρομής, στην "πέμπτη Περιοχή". και όχι κάποιον που να είναι σε θέση να μας φτάσει μέχρι την πρώτη, τη δεύτερη ή την τρίτη Περιοχή Εσωτερικά, καθώς ένας δάσκαλος που οδηγεί ένα μαθητή του Εσωτερικά, μπορεί να τον οδηγήσει το πολύ μέχρι την περιοχή που ο ίδιος είναι σε θέση να οδηγήσει τη δική του ψυχή. Η καθοδήγηση λοιπόν ενός Τέλειου Διδασκάλου μπορεί να μας φέρει μέχρι το Σατς Καντ ή την "Περιοχή της Απόλυτης Αλήθειας", όπως αυτή ονομάζεται. Οι οδηγίες του μας χρησιμεύουν στο να μην πέσουμε στις παγίδες που συναντάμε στο δρόμο μας και να μην ενδώσουμε στους πειρασμούς, με τους οποίους η αρνητική δύναμη προσπαθεί να μας δελεάσει και να μας καθυστερήσει. Η αρνητική δύναμη λειτουργεί στις τρεις κατώτερες περιοχές και έχει την έδρα της στην τρίτη Περιοχή, που ονομάζεται Αιτιατό επίπεδο. Στα τρία κατώτερα επίπεδα βρίσκεται σε ισχύ και λειτουργία ο "Νόμος του Κάρμα", που έχει άμεση σχέση με το νου. Δεδομένου ότι βρισκόμαστε κάτω από την καθοδήγηση ενός Διδασκάλου που προέρχεται από την πέμπτη Περιοχή, που είναι η ανώτατη πνευματική Περιοχή, μαζί του μπορούμε να περάσουμε με ευκολία μέσα από τις κατώτερες Περιοχές. Σε αντίθετη περίπτωση, θα ήταν πολύ εύκολο να χαθούμε στις κατώτερες Περιοχές και ποτέ να μη φτάσουμε στο στόχο μας. Αυτό συμβαίνει εξαιτίας του γεγονότος ότι στην Αστρική και στην Αιτιατή περιοχή υπάρχει άπλετο Φως και αγάπη και πολλοί γιόγκι, όταν περνούν μέσα από αυτές, θεωρούν από άγνοια ότι ήδη έχουν φτάσει στο "Σπίτι" τους και δεν αναφερόμαστε στο Σατς Καντ, γιατί ούτε καν μπορούν να φανταστούν ότι υπάρχει αυτή η πνευματική Περιοχή.

Στην Ανατολή θεωρείται γενικά ότι υπάρχουν τρεις δρόμοι για να ανυψωθεί η ψυχή. Ο ένας ονομάζεται Ίντα (Ida) και είναι ο αριστερός δρόμος. Ο άλλος ονομάζεται Πινγκάλα (Pingala) και είναι ο δεξιός δρόμος. Ο τρίτος ονομάζεται Σουσμάνα (Sushmana) και είναι ο μεσαίος δρόμος. Όταν διαλογιζόμαστε σύμφωνα με τις οδηγίες της

Σούρατ Σαμπντ Γιόγκα ή Σαντ Ματ ή Επιστήμης της Πνευματικότητας, ακολουθούμε τη διαδρομή του Σουσμάνα. Ίσως να έχετε συναντήσει σε κείμενα μεγάλων αγίων και μυστών αναφορές που λένε ότι πρέπει να ακολουθήσουμε το Σουσμάνα Μάργκ ή το Μονοπάτι του Σουσμάνα, αν επιθυμούμε να προχωρήσουμε μέχρι τις ανώτατες πνευματικές Περιοχές. Σε κάθε διαφορετική περίπτωση, αν βρεθούμε στον Ίντα ή στον Πινγκάλα, στον δεξιό ή στον αριστερό δρόμο, θα παγιδευτούμε στις κατώτερες περιοχές της Θεϊκής Δημιουργίας.

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΝΤΑΣ ΤΟΝ ΠΟΝΟ ΣΤΗ ΖΩΗ ΜΑΣ

Αυτή η ομιλία, με τίτλο "Dealing wth Pain in Our Lives", δόθηκε από τον Διδάσκαλο Ρατζίντερ Σινγκ στις 30 Απριλίου του 1996 στο Κέντρο της Επιστήμης της Πνευματικότητας στο Νέηπερβιλ του Ιλλινόις.

Σε όποιο σημείο του πνευματικού δρόμου κι αν είμαστε, θέλουμε να νιώθουμε ευτυχισμένοι, να μην υπάρχει ίχνος πόνου, να πλημμυρίζουμε από χαρά, να πλημμυρίζουμε από μακαριότητα. Το ξεδίπλωμα του αληθινού εαυτού, μας βυθίζει σε μια κατάσταση ευτυχίας. Είναι μια κατάσταση, όπου ανακαλύπτουμε ότι εμείς οι ίδιοι βρισκόμαστε σε συνεχή αρμονία με τον Δημιουργό. Στην πορεία προς το πνευματικό μας Σπίτι, καθώς προσπαθούμε να αναπτυχθούμε πνευματικά, υπάρχουν διαδοχικές καταστάσεις ολοένα αυξανόμενης χαράς και ευδαιμονίας.

Σ' αυτό τον κόσμο που ζούμε, οι περισσότεροι αισθανόμαστε ότι ο πόνος, μάς κάνει να υποφέρουμε. Υποφέρουμε από πόνο και θλίψη που πέφτουν πάνω μας απ' όλες τις κατευθύνσεις. Στη ζωή μας, αναλύοντας τα γεγονότα, οι περισσότεροι προσπαθούμε να συνδέσουμε τον πόνο με μνήμες από την παιδική μας ηλικία. Με την πρόοδο της ψυχολογίας σήμερα, διαπιστώνουμε ότι δίνεται μεγάλη έμφαση στα βιώματα της παιδικής ηλικίας. Ρωτάμε: «Μας φέρθηκαν σωστά οι γονείς μας; Κακοποιηθήκαμε φραστικά ή σωματικά; Πονέσαμε, επειδή δεν πήραμε καλούς βαθμούς; Πονέσαμε στη ζωή μας για λόγους

που δεν μπορούμε να καταλάβουμε;». Σε κάθε περίοδο της ζωής μας φαίνεται πως, όποτε μας επισκέπτονται ο πόνος και η θλίψη, προσπαθούμε να βάλουμε την προσοχή μας σ' αυτά και να καταλάβουμε την αιτία του πόνου. Στις μέρες μας, οι περισσότεροι αντιδράμε στον πόνο και τα προβλήματά μας με τον ίδιο ακριβώς τρόπο που αντιδρούσαμε όταν είμαστε παιδιά. Προσπαθώντας όμως να καταλάβουμε σήμερα τι συνέβη τότε, δεν υπάρχει τρόπος να αναγνωρίσουμε τα ακριβή αίτια. Για παράδειγμα, στην προσπάθειά μας να καταλάβουμε γιατί μας έδειρε ο πατέρας ή η μητέρα μας, δεν υπάρχει σήμερα τρόπος να μάθουμε αν το ξύλο που φάγαμε τότε ήταν επειδή δεν πήραμε καλούς βαθμούς, επειδή δε ανταποκριθήκαμε στα ηθικά στάνταρ που έθεταν οι γονείς μας ή επειδή ο πατέρας μας, πιθανόν, να είχε εκείνη την ώρα τα δικά του προβλήματα. Μπορεί να προερχόταν από ένα διαλυμένο σπίτι, μπορεί να ήταν παιδί αλκοολικών ή μπορεί ο ίδιος να είχε τις δικές του σκοτούρες. Επομένως, όταν καλούμαστε σήμερα να αναλύσουμε τους λόγους για τους οποίους συνέβη κάτι πολύ καιρό πριν, διαπιστώνουμε πως είναι πολύ δύσκολο να τους βρούμε. Εστιάζουμε λοιπόν περισσότερο την προσοχή μας σ' αυτό που προκάλεσε τον πόνο, αντί να νιώσουμε τον πόνο.

Ο πόνος που βιώνουμε έρχεται από πολλά επίπεδα. Έρχεται από το φυσικό επίπεδο, το συναισθηματικό επίπεδο ή και το νοητικό επίπεδο. Πολλές φορές, το πώς συσχετίζουμε τον πόνο με μια δραστηριότητα, καθορίζει τον τρόπο που αντιδράμε σ' αυτόν. Για παράδειγμα, αν πάμε στον οδοντίατρο να φτιάξουμε ένα δόντι μας, γνωρίζουμε ότι υπάρχει η πιθανότητα να χρειαστεί τρόχισμα. Από τη στιγμή που μαθαίνουμε πως το δόντι θα τροχιστεί, αρχίζουμε να φανταζόμαστε ότι θα νιώσουμε τρομερό πόνο. Είτε είναι ο ίδιος ο τροχός είτε είναι ο φόβος ότι θα πονέσουμε, είναι αυτό που καθορίζει την αντίδρασή μας. Όμως το γεγονός παραμένει ότι μας είναι πολύ δύσκολο να αντιμετωπίσουμε τον πόνο του τροχού. Αντίθετα, όταν μια γυναίκα γεννάει, υφίσταται μεγάλους πόνους. Αλλά αυτός ο πόνος σχετίζεται με τον ερχομό μιας καινούριας ζωής, οπότε, ακόμα κι αν αντιδράει στον πόνο, μοιάζει να μη την ενοχλεί και τόσο, όσο μεγάλος κι αν είναι. Συσχετίζουμε λοιπόν τον πόνο με συγκεκριμένες δραστηριότητες και αντιδράμε όχι τόσο στον ίδιο τον πόνο που έχει προκληθεί, όσο και σ' αυτό που νομίζουμε ότι θα μας συμβεί ή θα προκύψει.

Στις μέρες μας, πολλοί γιατροί βασισμένοι στην εκπληκτική ανάπτυξη στους τομείς της εκπαίδευσης και της ψυχολογίας, μας ζητούν να ανατρέξουμε σε ό,τι μας συνέβη στην παιδική μας ηλικία και να βρούμε τι μας πλήγωσε. Ζούσαμε σε μια χώρα και έπρεπε να πάμε σε κάποια άλλη; Ήταν τέτοια η οικογενειακή μας ζωή, που μας ήταν πολύ δύσκολο να συνυπάρξουμε με τους γονείς μας; Μας πλήγωναν τα αδέρφια μας με τον έναν ή τον άλλο τρόπο; Οι ψυχολόγοι σήμερα θεωρούν ότι η ανάλυση των εμπειριών της παιδικής ηλικίας είναι ένας τρόπος να κατανοήσουμε τον εαυτό μας.

Το γεγονός ότι πολλοί άνθρωποι που με επισκέπτονται μου μιλούν για τις οδυνηρές καταστάσεις που βιώνουν, με οδήγησε να αναφερθώ σήμερα σ' αυτό το θέμα. Αισθάνομαι πως, αν αντιληφθούμε κάτι για τον πόνο, θα μπορέσουμε να χειριστούμε καλύτερα τις καταστάσεις που αντιμετωπίζουμε. Όταν όμως αφιερώνουμε το χρόνο μας στην προσπάθεια να καταλάβουμε τι συνέβη πριν από χρόνια, το πιο πιθανό είναι να μη καταφέρουμε να θυμηθούμε τα πάντα. Εδώ μας είναι δύσκολο να θυμηθούμε τι έγινε την προηγούμενη βδομάδα, πόσο μάλλον τι έγινε δέκα, δεκαπέντε, είκοσι, τριάντα ή σαράντα χρόνια πριν.

Ο πόνος συντροφεύει τους ανθρώπους από την αρχή της ύπαρξής τους. Πάντα στεναχωριόμαστε, όταν δεν εκπληρώνονται οι επιθυμίες μας. Πάντα πονάμε, όταν είμαστε μακριά από αυτούς που αγαπάμε. Πάντα υπάρχουν περίοδοι που δεν είμαστε υγιείς. Αν ανατρέξουμε στην ιστορία της ανθρωπότητας ακόμα και εκατοντάδες χρόνια πριν, θα διαπιστώσουμε ότι πάντα οι περισσότεροι άνθρωποι βίωναν περιόδους πόνου. Ποιος είναι λοιπόν ένας καλός τρόπος για να αντιμετωπίζουμε τις οδυνηρές καταστάσεις; Οι μεγάλοι άγιοι και μύστες έχουν πει ότι θα πρέπει να εστιάζουμε την προσοχή μας στην παρούσα κατάσταση. Ας στρέψουμε την προσοχή μας στο παρόν κι ας το εκμεταλλευτούμε με τον καλύτερο δυνατό τρόπο. Ο καλύτερος τρόπος να εκμεταλλευτούμε το παρόν είναι να εστιάζουμε την προσοχή μας στον Θεό. Σύμφωνα με τους αγίους και τους μύστες, αν δεν χρησιμοποιούμε το παρόν, σπαταλώντας το χρόνο μας στην προσπάθεια να κατανοήσουμε τι έγινε στο παρελθόν, τότε το παρόν χάνεται. Δεν αντιλαμβανόμαστε ότι ενδεχομένως αυτός ο πόνος να μας έχει δοθεί σαν "δώρο". Όσο μεγαλώνουμε, αντιλαμβανόμαστε ότι σε περιόδους

πόνου γινόμαστε πιο δυνατοί. Ακούμε πολλές ιστορίες για ανθρώπους που σε στιγμές θλίψης και πόνου πέτυχαν τρομερά φυσικά κατορθώματα. Ακούμε ιστορίες για ανθρώπους που παγιδεύτηκαν κάτω από ένα αυτοκίνητο και όμως κατάφεραν να απεγκλωβιστούν. Άλλες ιστορίες μικρών παιδιών, γυναικών ή ανδρών που έμοιαζαν αδύναμοι να ανταπεξέλθουν σε μια τραυματική εμπειρία κι όμως αποδείχτηκε ότι διέθεταν τρομακτική φυσική δύναμη.

Γνωρίζουμε ότι μακροπρόθεσμα ο πόνος που βιώνουμε, μας βοηθάει να κατανοήσουμε καλύτερα μια κατάσταση, οπότε πολλές φορές αυτό που θεωρούμε οδυνηρό, μπορεί να είναι μόνο ένα μάθημα ή ένα δώρο, για να εξετάσουμε καλύτερα τον εαυτό μας. Γνωρίζουμε ότι πρόκειται σε κάποιες στιγμές της ζωής μας να περάσουμε μέσα από βάσανα και δοκιμασίες, εξαιτίας του πεπρωμένου μας, του "πραλάμπντ κάρμα", όπως ονομάζεται. Θα ζήσουμε περιόδους χαράς και λύπης. Αν θεωρήσουμε τις στιγμές της θλίψης σαν δώρο, μπορεί να αποτελέσουν για μας εποχές αναμόρφωσης, στις οποίες μπορούμε να δούμε τα πράγματα με διαφορετικό μάτι και να αναθεωρήσουμε πολλά πράγματα στη ζωή μας.

Όλοι κατά τη διάρκεια της ζωής μας δεχόμαστε την επίθεση του πόνου από διάφορες κατευθύνσεις. Αν δεν τα πηγαίνουμε καλά με το σύντροφό μας, πονάμε. Αν τα παιδιά μας δεν τα πηγαίνουν καλά στο σχολείο, δεν μπορούμε να είμαστε χαρούμενοι. Αν υπάρχει κάποιος άρρωστος στην οικογένειά μας, αυτό από μόνο του προκαλεί μεγάλο πόνο. Στη ζωή μας, οι περίοδοι που νιώθουμε πόνο διαδέχονται η μια την άλλη. Αν όμως βουλιάξουμε στη θάλασσα της θλίψης, ποτέ δε θα καταφέρουμε να εστιάσουμε την προσοχή μας στην Μία και μοναδική Πραγματικότητα. Έτσι λοιπόν οι μεγάλοι άγιοι μας συμβουλεύουν, είτε βιώνουμε στιγμές ευτυχίας είτε στιγμές θλίψης, να μην ανησυχούμε για το τι έχει συμβεί στο παρελθόν, αλλά να διδασκόμαστε από τις εμπειρίες μας. Αν κάναμε κάποια λάθη, ας μην τα επαναλάβουμε. Ας στρίψουμε την προσοχή μας στην παρούσα στιγμή και ας την εκμεταλλευτούμε με τον καλύτερο δυνατό τρόπο. Οι δυσκολίες μπορεί να μας βοηθήσουν να καταλάβουμε καλύτερα τον εαυτό μας. Αν δεν κατανοήσουμε καλύτερα τον εαυτό μας, μέσα από τον πόνο ή την ευτυχία, δεν πρόκειται να ωφεληθούμε σε αυτή τη ζωή. Αλλά, αν ο πόνος που νιώθουμε μας βοηθάει να γνωρίσουμε καλύτερα τον

εαυτό μας, τότε σίγουρα κερδίσαμε απ' αυτή την εμπειρία, παρ' όλο που αυτή μπορεί να ήταν πολύ οδυνηρή για μας. Σε τελική ανάλυση, χρειάζεται να καταλάβουμε ποιοι είμαστε. Χρειάζεται να καταλάβουμε πώς να αναπτυχθούμε πνευματικά. Χρειάζεται να καταλάβουμε τον εαυτό μας από το επίπεδο της αλήθειας, από το επίπεδο που έχουμε δημιουργηθεί σαν εμψυχωμένες οντότητες.

Όταν εστιάζουμε την προσοχή μας στην Αλήθεια και στην προσπάθεια να κατανοήσουμε τον εαυτό μας, τότε θα δούμε ότι η προσοχή μας θα απομακρυνθεί από τα αντικείμενα και τις δραστηριότητες του εξωτερικού κόσμου. Για να καταλάβουμε πραγματικά τον εαυτό μας, χρειάζεται να μπούμε μέσα μας και καθώς, με τη βοήθεια του Διδασκάλου, κατορθώνουμε να συνδεθούμε με αυτό που είναι θείο μέσα μας, δηλαδή με το Φως και τον Ήχο του Θεού, τότε μπορούμε και να υψωθούμε πάνω από τη συνειδητότητα του φυσικού μας σώματος. Καθώς αυτό συμβαίνει, ξεχνάμε κάθε πόνο, επειδή τότε η προσοχή μας δεν βρίσκεται στον εξωτερικό κόσμο. Δεν είναι στραμμένη στην πηγή του πόνου. Δεν είναι στραμμένη σε τίποτα από όσα συμβαίνουν στον φυσικό κόσμο. Η προσοχή μας είναι τότε στραμμένη στο θείο. Η προσοχή μας είναι μέσα μας. Είναι στραμμένη στην Πραγματικότητα και την Αλήθεια, στις καταστάσεις της μακαριότητας και της χαράς που βρίσκονται μέσα μας.

Όλοι οι μεγάλοι άγιοι και μύστες μας έχουν πει να προσπαθήσουμε να καταλάβουμε και να βιώσουμε τον εαυτό μας, δηλαδή αυτό που πραγματικά είμαστε. Αυτή η συνειδητοποίηση έρχεται, όταν ο νους μας βρίσκεται υπό έλεγχο και δεν παρασύρει την προσοχή μας στον εξωτερικό κόσμο. Όταν η προσοχή είναι εστιασμένη στον Θεό, ο νους βρίσκεται κάτω από τον πλήρη μας έλεγχο και αυτό είναι που ονομάζουμε «σιμράν». Το σιμράν είναι η επανάληψη του ονόματος του Θεού νοερά, με τη γλώσσα της σκέψης. Καθώς επαναλαμβάνουμε το όνομα του Θεού νοερά, μπορούμε να φτάσουμε σε μια κατάσταση, που ο νους δεν μπορεί πια να μας τραβάει μέσα στον εξωτερικό κόσμο. Φτάνουμε σε μια κατάσταση, στην οποία αρχίζουμε να έχουμε την εμπειρία του Θείου Φωτός και του Ήχου του Θεού μέσα στον εαυτό μας. Καθώς αρχίζουμε να έχουμε την εμπειρία Του, δεν υπάρχει τίποτα άλλο παρά μόνο ευτυχία, δεν υπάρχει τίποτα άλλο πάρα μόνο χαρά. Αυτό που βρίσκουμε δεν είναι τίποτα άλλο από

μακαριότητα, επειδή όλες οι πνευματικές Περιοχές μέσα στον εαυτό μας είναι περισσότερο συνειδητές από αυτή τη φυσική Περιοχή. Κατά συνέπεια, μπαίνουμε σε ολοένα ανώτερες καταστάσεις ευτυχίας και μακαριότητας.

Οι μεγάλοι άγιοι έχουν πει ότι ο τέλειος τρόπος να αντιμετωπίζουμε οδυνηρές καταστάσεις είναι να μην έχουμε επίγνωση γι' αυτές, εστιάζοντας την προσοχή μας στη μακαριότητα που βρίσκεται μέσα μας και αποφεύγοντας να διερευνούμε συνέχεια τους λόγους για τους οποίους κάτι συνέβη. Αντιμετώπιση οδυνηρών γεγονότων και καταστάσεων σημαίνει να αναγνωρίζουμε ότι αυτά συνέβησαν, ότι ήταν να συμβούν και ότι συνέβησαν στο παρελθόν. Καλό είναι να δούμε τι μπορούμε να κάνουμε σήμερα, χωρίς να επηρεαζόμαστε από αυτά. Αν προσπαθήσουμε να εστιάσουμε όλη την προσοχή μας στον πόνο, γενικά θα μείνουμε πίσω, γιατί ό,τι συνέβη πριν από πολλά χρόνια είναι πάρα πολύ δύσκολο να το αλλάξουμε σήμερα. Στην πραγματικότητα, τίποτα από ό,τι έγινε πριν δεν μπορούμε να το αλλάξουμε σήμερα. Αυτό που μπορούμε να αλλάξουμε είναι ο εαυτό μας, να αντιμετωπίζει το κάθε τι με ένα πιο ρεαλιστικό τρόπο. Αυτό που μπορούμε να αλλάξουμε είναι η τωρινή μας κατάσταση. Οι μόνοι που μπορούμε να αλλάξουμε είμαστε εμείς οι ίδιοι. Δεν έχουμε κανέναν έλεγχο πάνω σε οποιονδήποτε άλλον. Κατά συνέπεια, αν αλλάξουμε τη σκέψη μας, αν αλλάξουμε την εστία της προσοχής και εστιάσουμε την προσοχή μας στο θείο μέσα μας, τότε, αναμφισβήτητα, θα χάσουμε κάθε αίσθηση πόνου, από όπου κι αν προέρχεται. Αυτός είναι ένας τρόπος να αντιμετωπίζουμε τον πόνο στη ζωή μας.

Αν κοιτάξουμε τις ζωές των μεγάλων αγίων και των μυστών, θα διαπιστώσουμε ότι πέρασαν μέσα από πολλές περιόδους πόνου. Ας κοιτάξουμε τη ζωή του Ιησού Χριστού. Όλοι γνωρίζετε ότι καρφώθηκε στον σταυρό. Φανταστείτε ένα καρφί να τρυπάει τη σάρκα σας. Μπορείτε να διανοηθείτε πόσο οδυνηρό ήταν. Όταν κοιτάζετε τη ζωή άλλων μεγάλων αγίων και μυστών, ανακαλύπτετε ότι το φυσικό τους σώμα "έπρεπε" να υποστεί τρομακτικό πόνο. Όμως, όλοι τους ήταν ικανοί να ξεπεράσουν αυτές τις καταστάσεις. Αντί να αναρωτιούνται γιατί βίωναν αυτές τις καταστάσεις, έστρεφαν την προσοχή τους στον Κύριο και έλεγαν «γλυκό και ευπρόσδεκτο είναι το θέλημά Σου Κύριε». Αντιμετώπιζαν δηλαδή τη μεγάλη τους θλίψη και αγω-

νία σαν ένα δώρο που ερχόταν από τον Δημιουργό. Ας διαπλάσουμε λοιπόν τους εαυτούς μας με ένα τέτοιο τρόπο ώστε, απ' όπου κι αν προέρχεται ο πόνος, εμείς να θεωρούμε τον πόνο σαν δώρο του Κυρίου. Τότε θα τον δεχόμαστε και θα τον αντιμετωπίζουμε με τον καλύτερο δυνατό τρόπο. Είναι, όταν αντέχουμε αυτές τις οδυνηρές περιόδους, που συνειδητοποιούμε καλύτερα τη δύναμη με την οποία είναι προικισμένος ο άνθρωπος. Συνειδητοποιούμε ποιοι είμαστε και μέσω του πόνου είναι που αποκτούμε τη δύναμη να αντιμετωπίσουμε καλύτερα το μέλλον. Όταν αναπτυχθεί αυτή η δύναμη, μπορούμε να περάσουμε ανεπηρέαστοι μέσα από πολύ δύσκολες περιόδους της ζωής μας.

Έτσι, όπως μαζευτήκαμε όλοι εδώ σήμερα, ας διαλογιστούμε. Ο διαλογισμός μας βοηθάει να αντιμετωπίσουμε τους πόνους και τα βάσανα της ζωής. Στην πραγματικότητα, ο σκοπός του διαλογισμού είναι να μας βοηθήσει να αναπτυχθούμε πνευματικά, να φτάσουμε σε επίπεδα μακαριότητας, να φτάσουμε σε καταστάσεις χαράς και ευτυχίας, τις οποίες βιώνουμε καθώς συγχωνευόμαστε με τον Δημιουργό. Η σύνδεση με το Θείο Φως και τον Ήχο του Θεού, όπως διδάχτηκε από τους μεγάλους Διδασκάλους του ΣαντΜατ, είναι μια εξαιρετικά απλή διαδικασία. Συνίσταται στο να ακινητοποιούμε αρχικά το σώμα και μετά το νου. Η ακινητοποίηση του σώματος και του νου θα μας επιτρέψει να συνδεθούμε με το θείο που βρίσκεται μέσα στον καθένα από μας. Τότε, κάθε πόνος αγωνία και θλίψη θα εκλείψουν.

ΚΑΝΟΝΤΑΣ ΤΙΣ ΕΠΙΛΟΓΕΣ ΜΑΣ

Αποσπάσματα από ομιλίες του Διδασκάλου Ρατζίντερ Σινγκ, που δημοσιεύονται στη στήλη "ΞΕΚΙΝΩΝΤΑΣ ΤΟ ΜΟΝΟΠΑΤΙ". Τα βασικά διδάγματα της Επιστήμης της Πνευματικότητας".

Κάθε στιγμή της ζωής μας καλούμαστε να επιλέξουμε. Η επιλογή μας είναι είτε να είμαστε συντονισμένοι με τον κόσμο είτε να είμαστε συντονισμένοι με το Φως του Θεού. Όταν συντονιζόμαστε με τον κόσμο, περιορίζουμε τις κολοσσιαίες μας δυνατότητες που έχουμε ως άνθρωποι. Όταν συντονιζόμαστε με το Φως, αποκτάμε τη γνώση τόσο αυτού όσο και του πνευματικού κόσμου. Εκτός όμως από τη γνώση, αντλούμε από μια αστείρευτη δεξαμενή, μακαριότητας και ευτυχίας, οι οποίες παραμένουν μαζί μας συνεχώς. Μόλις μάθουμε την τεχνική του διαλογισμού και μάθουμε να συντονιζόμαστε με το Φως, μπορούμε να διεισδύσουμε σ' αυτό το Εσωτερικό ρεύμα, όποια ώρα θέλουμε.

Καθώς κυλούν οι μέρες της ζωής μας, μπορούμε ή να παραμείνουμε συντονισμένοι με τον κόσμο ή να ανυψώσουμε τη ματιά μας στο Φως. Αυτό που διαφοροποιεί σημαντικά τη συμπεριφορά μας και τον τρόπο που αντιμετωπίζουμε τα βάσανα και τις δοκιμασίες της ζωής, είναι το πού βάζουμε την προσοχή μας. Το μυστικό για την πνευματική πρόοδο είναι να διατηρούμε την προσοχή μας συντονισμένη με το Φως.

Πώς μπορούμε να κρατάμε την προσοχή μας στον Θεό; Κατ' αρχάς, μπορούμε να αφιερώνουμε όσο το δυνατό περισσότερο χρόνο σε διαλογισμό. Οι ώρες που αφιερώνουμε στο διαλογισμό είναι ώρες

που κρατάμε την προσοχή μας εστιασμένη σ’ Εκείνον. Όταν δεν διαλογιζόμαστε, θα πρέπει να θυμόμαστε τον Κύριο. Θα πρέπει να λαχταράμε να Τον συναντάμε σε κάθε στιγμή της ζωής μας. Καθώς ζούμε μέσα στον κόσμο και εκτελούμε τα εγκόσμια καθήκοντά μας, θα πρέπει να κρατάμε την προσοχή μας εστιασμένη σ’ Αυτόν. Αν το κάνουμε, τότε όλα τα λόγια και οι πράξεις μας θα διέπονται από εκείνες τις ιδιότητες που ο Θεός θέλει να έχουμε. Αν στρέψουμε το πρόσωπό μας προς το Φως Του, θα πλημμυρίσουμε με αγάπη και συμπόνια. Οι ιδιότητές Του θα κατακλύζουν την ύπαρξή μας και θα ενεργούμε σαν δικά Του παιδιά. Θα είμαστε οι αληθινοί εκπρόσωποι του Κυρίου. Θα είμαστε γεμάτοι αγάπη, ταπεινότητα, αλτρουισμό και συμπόνια.

Κάθε φορά που αντιμετωπίζουμε ένα πρόβλημα, είτε αυτό αφορά κάποιο πρόσωπο είτε κάποιο ζήτημα, θα ενεργούμε σύμφωνα με τις ευγενέστερες των αρετών. Μπορούμε να επιλέξουμε να είμαστε θυμωμένοι ή να επιλέξουμε να ακτινοβολούμε αγάπη. Μπορούμε να επιλέξουμε να γυρίζουμε την πλάτη μας στις ειλικρινείς εκλύσεις των συνανθρώπων μας για βοήθεια ή μπορούμε να προσφέρουμε τις υπηρεσίες μας με ανιδιοτέλεια. Μπορούμε να είμαστε αγενείς ή μπορούμε να είμαστε ευγενικοί. Η επιλογή βρίσκεται στα χέρια μας. Αν επιλέξουμε να ενεργούμε με μίσος και θυμό, επιλέγουμε το κανάλι του κόσμου. Αν επιλέξουμε να ενεργούμε με αγάπη και καλοσύνη, επιλέγουμε το κανάλι του Θείου Φωτός. Αν ενεργούμε σύμφωνα με τις γεμάτες αγάπη αρετές του Θεού, Αυτός θα είναι τόσο ευχαριστημένος μαζί μας, που δεν θα χρειαστεί να καταβάλουμε καμιά ιδιαίτερη προσπάθεια για να Τον φτάσουμε. Θα έρθει ο Ίδιος εδώ κάτω, για να μας ανυψώσει στο επίπεδο Του.

Μπορούμε να υπολογίζουμε καθημερινά την πνευματική μας πρόοδο με μέτρο την κατάσταση της καρδιάς μας. Μπορούμε να είμαστε βέβαιοι ότι πλησιάζουμε πιο κοντά στον Θεό, κρίνοντας από το αν αφιερώνουμε περισσότερη ώρα στη γλυκιά Του ενθύμηση. Ο διαλογισμός δεν είναι κάτι που το κάνουμε μηχανικά. Είναι χρόνος που αφιερώνουμε με αγάπη στον Θεό. Μπορούμε επίσης να αξιολογήσουμε την πνευματική μας πρόοδο με βάση το μέγεθος της αγάπης που έχουμε αναπτύξει για τους συνανθρώπους μας στην καθημερινή μας ζωή. Το ημερολόγιο ενδοσκόπησης, που μας έχει δοθεί από τον

Σαντ Κιρπάλ Σινγκ, μας προσφέρει μια μέθοδο ελέγχου των σφαλμάτων μας που αφορούν τις ηθικές αρετές, έτσι ώστε κάθε μέρα που έρχεται να βελτιωνόμαστε. Καθώς τα σφάλματά μας θα ελαττώνονται, μπορούμε να είμαστε σίγουροι ότι η αγάπη μας για τους άλλους θα αυξάνει. Μπορούμε τέλος να υπολογίζουμε την πρόοδό μας με βάση το χρόνο που αφιερώνουμε στην υπηρεσία των συνανθρώπων μας και όλης της Θεϊκής Δημιουργίας. Η Χάρη είναι παρούσα, αλλά θα πρέπει να καταβάλλουμε κάποια προσπάθεια. Ο Σαντ Κιρπάλ Σινγκ συνήθιζε να μας λέει: «Αυτή είναι δικιά σας δουλειά. Κανείς δεν μπορεί να πεθάνει στη θέση σας. Πρέπει να πάτε μόνοι σας και για να προετοιμαστείτε, γι' αυτό πρέπει να διαλογίζεστε. Δεν μπορώ να το κάνω εγώ για σας. Εσείς πρέπει να το κάνετε.» Ένας πνευματικός Διδάσκαλος μπορεί να μας δώσει τις καθοδηγήσεις, την ώθηση, το κεφάλαιο να αρχίσουμε και απεριόριστη Χάρη. Θα πρέπει όμως κι εμείς να είμαστε δεκτικοί. Εμείς αποφασίζουμε αν θα είμαστε δεκτικοί στις ηλιαχτίδες που μας φωτίζουν ή αν θα κλείσουμε τις σκοτεινές κουρτίνες, εμποδίζοντας το Φως να φτάσει στα μάτια μας.

Για να πάρουμε τη σωστή απόφαση, πρέπει να έχουμε ορθή κατανόηση. Η διάνοιά μας χρειάζεται να καταλάβει θεωρητικά τον τρόπο που εργάζεται η δεκτικότητα. Μετά, η ψυχή, ο νους και το σώμα πρέπει να συνεργαστούν με ομοφωνία, για να βάλουν σε εφαρμογή τις σωστές συνθήκες που απαιτούνται για την ανάπτυξη της δεκτικότητας. Λέγοντας σωστές συνθήκες εννοούμε ότι το σώμα κάθεται ακίνητο, για να παρακολουθήσει το Σάτσανγκ ή να κάνει διαλογισμό, ο νους παραμένει ακίνητος, για να απορροφήσει αυτό που ακτινοβολεί προς το μέρος του και η ψυχή είναι ανοιχτή και έτοιμη να λάβει αυτήν τη Χάρη. Η επιλογή σε τελική ανάλυση είναι στα χέρια μας.

Αν επιθυμούμε να βιώσουμε τα κύματα της αγάπης, είναι αναγκαίο να καθίσουμε στο Σάτσανγκ με δεκτικότητα. Πρέπει να πούμε στο νου μας ότι μπορεί να σκεφτεί ό,τι θέλει μετά το Σάτσανγκ, αλλά ότι κατά την διάρκεια του Σάτσανγκ πρέπει να μείνει ακίνητος και να μας αφήσει να βιώσουμε τη μακαριότητα, που είναι το από την ανθρώπινη φύση δικαίωμά μας. Θα πρέπει πολύ γλυκά και τρυφερά να αφήσουμε κατά μέρος όλες μας τις σκέψεις και απλώς να καθίσουμε ήσυχα και να κοιτάζουμε παρατεταμένα μέσα στα μάτια του Διδασκάλου, όπως ένα παιδί, με αθωότητα. Θα πρέπει να ανοίξουμε

την καρδιά μας στην αγάπη και να περιμένουμε να μπει μέσα μας η Χάρη του. Δεν θα πρέπει να προσπαθούμε να αρπάξουμε ή να προσδοκούμε και να προεξοφλούμε το ένα ή το άλλο. Θα πρέπει απλώς να είμαστε γεμάτοι αγάπη και αφοσίωση και ακόμα να είμαστε ανοιχτοί να λάβουμε οτιδήποτε και οποτεδήποτε Εκείνος επιθυμεί να μας στείλει.

Η ομορφιά που ψάχνουμε σ' αυτόν τον κόσμο: στα χρυσά κοσμήματα, στα καλαίσθητα κτίρια ή στα όμορφα ρούχα, είναι πρόσκαιρη. Όταν καταλάβουμε ότι έχουμε χωριστεί από τον Θεό και έχουμε πιαστεί αιχμάλωτοι στον τροχό των 8,4 εκατομμυρίων ειδών ζωής επί εκατομμύρια χρόνια, συνειδητοποιούμε ότι η παρούσα ζωή των ογδόντα ή εκατό χρόνων δεν είναι παρά μια στιγμή. Έπειτα από μια εξαιρετικά μακροχρόνια αναμονή, έχουμε λάβει το δώρο της ανθρώπινης γέννησης, που είναι το επιστέγασμα και η κορωνίδα όλης της Δημιουργίας. Σ' αυτή τη ζωή, μας προσφέρεται η χρυσή ευκαιρία να πραγματοποιήσουμε τον αληθινό μας εαυτό. Γι' αυτό και πρέπει να την εκμεταλλευτούμε στο έπακρο.

Γνωρίζοντας ότι η ομορφιά έλκει τους ανθρώπους, θέλουμε να φαινόμαστε ωραίοι. Αν συνειδητοποιήσουμε ότι ο αληθινός σκοπός της ζωής μας είναι να επιτύχουμε την ένωση της ψυχής μας με τον Θεό, τότε λογικά καταλήγουμε στο συμπέρασμα ότι πρέπει να γίνουμε ωραίοι, για να ελκύσουμε τον Θεό. Ο Θεός όμως δεν κοιτάζει την εξωτερική μας εμφάνιση, γιατί γνωρίζει ότι το σώμα μας δεν αξίζει τίποτα και ότι μας έχει προσφερθεί για λίγα μόνο χρόνια εγκόσμιας ζωής. Κοιτάζει μόνο την ψυχή μας. Ενδιαφέρεται μόνο για το πνεύμα που κατοικεί σ' αυτό το σώμα. Οπότε, δεν πρέπει να χάνουμε το χρόνο μας, για να κάνουμε το σώμα μας ελκυστικό. Αντίθετα, πρέπει να κάνουμε την ψυχή μας όμορφη.

Ο κόσμος προοριζόταν να είναι ο Κήπος της Εδέμ και ένα λιμάνι μακαριότητας. Για να γίνει πραγματικότητα ο επίγειος παράδεισος, ο καθένας μας πρέπει να συμβάλλει. Η ειρήνη και η ενότητα ξεκινούν μέσα από τον καθένα μας. Δεν μπορούμε να περιμένουμε από τους άλλους να ακτινοβολούν αρμονία και ενότητα, αν εμείς οι ίδιοι δεν είμαστε προετοιμασμένοι να τις δούμε να καρποφορούν στη δικιά μας ζωή. Ο καθένας μας πρέπει να παίξει το δικό του μικρό ρόλο, για να εκπληρωθεί αυτό το ευγενικό όνειρο και μπορούμε να φτάσουμε

σ' αυτήν την κατάσταση με τη διαδικασία του διαλογισμού, που οδηγεί στην Αυτογνωσία και στη Θέωση.

Πώς όμως συνέβη και ξεχάσαμε την αληθινή μας ταυτότητα και την αθάνατη φύση μας; Δυστυχώς, δεν έχουμε επίγνωση της εσωτερικής ομορφιάς μας, διότι η ψυχή μας ξεστράτισε εξωτερικά προς τον κόσμο. Όταν η ψυχή μας χωρίστηκε από τον Θεό και κατοίκησε στο φυσικό σώμα, ταυτίστηκε με τον Υλικό κόσμο. Η ψυχή προοριζόταν να έχει τον έλεγχο του νου και ο νους να έχει τον έλεγχο των αισθήσεων. Όμως, ολόκληρη η διαδικασία αντιστράφηκε. Οι πειρασμοί του κόσμου έλκουν τις αισθήσεις, αυτές με τη σειρά τους τραβούν την προσοχή μας προς τα έξω κι έτσι η ψυχή, που ταυτίστηκε με το νου, τελικά παραστράτησε.

Μέσω του διαλογισμού, μπορούμε να μεταμορφωθούμε σε πρεσβευτές του Φωτός και της αγάπης του Θεού πάνω στη γη. Υπάρχουν πολλοί στόχοι, τους οποίους αγωνίζονται να πετύχουν οι άνθρωποι στη ζωή τους. Όμως, ο ύψιστος σκοπός στον οποίο θα πρέπει να αφοσιωθούμε είναι η ενότητα του ανθρώπου. Το μονοπάτι που οδηγεί στην ενότητα ξεκινάει από τον καθένα μας. Πρέπει πρώτα εμείς οι ίδιοι να κατορθώσουμε την ένωσή μας με τον Θεό και τότε η ενότητα μεταξύ των ανθρώπων θα έρθει σαν φυσικό επακόλουθο κι εμείς θα ακτινοβολούμε το άρωμα της ενότητας, οπουδήποτε πηγαίνουμε. Οι άλλοι θα εμπνέονται από το παράδειγμά μας και θα αρχίσουν να μας μιμούνται. Ένας-ένας, βήμα-βήμα, ο κάθε άνθρωπος θα ανακαλύψει ότι μπορεί να αποκτήσει αληθινή ευτυχία και προσωπική πληρότητα συγχωνεύοντας την ψυχή του με τον Θεό, μέσω της διαδικασίας του διαλογισμού.

Είναι σημαντικό να καταλάβουμε ότι η ζωή μας είναι μικρή, συγκρινόμενη με το χρόνο που η ψυχή μας έχει χωριστεί από τον Δημιουργό. Χρειάζεται λοιπόν να εκμεταλλευτούμε στο έπακρο το χρόνο μας εδώ, σ' αυτό το φυσικό σώμα. Η ψυχή μας, που δίνει ζωή στο σώμα μας, θα παραμείνει σ' αυτό επί εξήντα, ογδόντα ή εκατό χρόνια. Αυτός ο χρόνος είναι λίγος κι αν απλώς σπαταλιέται χωρίς να καταφέρουμε να αυτοσυγκεντρωθούμε και να αναπτύξουμε την πνευματική μας πλευρά, τότε δε θα μπορέσουμε να φτάσουμε στο στόχο μας.

Ο Σαντ Κιρπάλ Σινγκ έλεγε ότι οι αρχές που θα πρέπει να διέπουν

το βίο μας είναι: ένας απλός τρόπος διαβίωσης και υψηλή σκέψη. Οι ανάγκες μας θα πρέπει να είναι ελάχιστες, οι επιθυμίες μας θα πρέπει να είναι επίσης ελάχιστες και θα πρέπει να είναι υπό έλεγχο. Ο τρόπος σκέψης μας θα πρέπει να είναι υψηλός, οι σκέψεις μας θα πρέπει να είναι υψηλές και οι πράξεις μας θα πρέπει να είναι υψηλές. Όταν λέμε ότι οι σκέψεις και οι πράξεις μας θα πρέπει να είναι υψηλές, εννοούμε ότι θα πρέπει να ακολουθούμε ένα τρόπο ζωής, κατά τον οποίο αντιλαμβανόμαστε το πόσο σημαντικό είναι για μας να αυτοσυγκεντρωνόμαστε, να διαλογιζόμαστε, να μπορούμε να μπούμε μέσα μας και να είμαστε ένα με την Πηγή όλης της Θεότητας, τον Δημιουργό. Μόνον όταν νιώθουμε πλήρεις, μόνον όταν πιστεύουμε στη ρήση «γλυκό είναι το θέλημά Σου» και μόνον όταν δείχνουμε την ευγνωμοσύνη μας στον Θεό, είμαστε απόλυτα ικανοποιημένοι, ευτυχισμένοι και ο νους μας είναι ήρεμος. Όταν ο νους μας είναι ήρεμος και είμαστε απόλυτα ικανοποιημένοι με ό,τι έχουμε, νιώθουμε γεμάτοι και ευτυχισμένοι και τότε, όταν θα καθόμαστε σε διαλογισμό, θα μπορούμε να αυτοσυγκεντρωθούμε γρηγορότερα, προκειμένου να έρθουμε σε επαφή με το Θείο Φως και τον Ήχο του Θεού, που θα οδηγήσουν την ψυχή μας σε Περιοχές πέραν του φυσικού πεδίου. Αυτός είναι ο τρόπος για να προοδεύσουμε στο πνευματικό μας ταξίδι, το ταξίδι πίσω στο Αιώνιο μας Σπίτι.

Ας δεσμευτούμε να κάνουμε το διαλογισμό και να συμπληρώνουμε το ημερολόγιό μας καθώς και οτιδήποτε άλλο απαιτείται, για να ανταποκριθούμε στο κάλεσμα και να πέσουμε στην ανοιχτή Αγκαλιά του Διδασκάλου Εσωτερικά. Τότε, ο πόνος του χωρισμού θα μεταμορφωθεί στη μακαριότητα της επανένωσης.

ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΤΗΣ ΨΥΧΗΣ

Αυτή η ομιλία δόθηκε από τον Διδάσκαλο στις 22 Ιανουαρίου 1997 στη Φραγκφούρτη, όταν ο Διδάσκαλος Rajinder έκανε στάση ταξιδεύοντας από το Δελχί στο Σικάγο.

Κάποια στιγμή στη ζωή μας αρχίζουμε να αναρωτιόμαστε ποιος είναι ο σκοπός της ύπαρξής μας. Η έρευνα για να βρούμε τις απαντήσεις είναι γνωστή ως πνευματική αναζήτηση. Ο καθένας μας επιδιώκει να βρει τις απαντήσεις στα πνευματικά ερωτήματα με διαφορετικό τρόπο. Κάποιοι αναζητούν τις απαντήσεις στις Γραφές τους, ενώ άλλοι τις ψάχνουν στους τόπους λατρείας τους. Άλλοι πηγαίνουν πέρα από τη θρησκεία τους, για να βρουν τις απαντήσεις που δίνονται από άλλες πίστεις. Ο δρόμος που κάποιος χρησιμοποιεί για να βρει τις απαντήσεις, είναι γνωστή ως “Πνευματικό Μονοπάτι”. Το Πνευματικό Μονοπάτι είναι αυτό που μας οδηγεί στην επίγνωση του Εσωτερικού εαυτού μας, που είναι η ψυχή.

Πολλοί άνθρωποι περνούν ολόκληρη τη ζωή τους χωρίς να συνειδητοποιήσουν ποιοι είναι και ποιος είναι ο προορισμός τους πάνω στη γη. Θέτουν ερωτήσεις περιστασιακά, κυρίως σε περιόδους βασάνων ή όταν έρχονται αντιμέτωποι με το θάνατο ενώ είναι λίγοι αυτοί που ψάχνουν με επιμονή να βρουν τις απαντήσεις. Μόνο ορισμένοι που φλέγονται από επιθυμία να γνωρίσουν το μυστήριο της ζωής, έρχεται μία στιγμή που τις βρίσκουν ακολουθώντας το Πνευματικό Μονοπάτι.

Ευτυχώς, στην κόσμο υπάρχουν άνθρωποι που έχουν βρει τις απαντήσεις. Αν κοιτάξουμε πίσω στην ιστορία, διαπιστώνουμε ότι

σε κάθε εποχή έχουν εμφανιστεί άνθρωποι που έχουν γνωρίσει την ψυχή τους και τον Θεό. Κάποιες από αυτές της θεοποιημένες ψυχές έγιναν γνωστές, γιατί με τα διδάγματά τους δημιουργήθηκε κάποια θρησκεία. Άλλες ήρθαν και έφυγαν χωρίς να είναι γνωστές στον πολύ κόσμο, γιατί δεν ίδρυσαν κάποια θρησκεία ούτε έζησαν στον περίγυρο κάποιου δόγματος και τέλος, άλλες τις γνωρίσαμε από τις αναφορές άλλων ανθρώπων που έγραψαν γι΄αυτούς. Αν είμαστε τυχεροί, μπορούμε και εμείς σήμερα αλλά και σε κάθε εποχή να βρούμε ένα τέτοιο Ον, για να μπορέσουμε να μάθουμε ποιοι είμαστε ως ψυχές αλλά και πώς να γνωρίσουμε την ψυχή μας.

Η αληθινή γνώση έρχεται, όταν δούμε με τα ίδια μας τα μάτια. Μπορεί να διαβάσουμε τι έχουν γράψει άλλοι ή να ακούσουμε τι έχουν πει, όμως ποτέ δεν θα είμαστε πλήρως ικανοποιημένοι αν δεν δούμε με τα ίδια μας τα μάτια. Σήμερα θα ήθελα να θίξω δυο βασικούς τομείς της πνευματικής γνώσης. Πρώτον, θα αναφερθώ στη θεωρητική πλευρά που περιλαμβάνει τι έχουν πει για την ψυχή ορισμένοι άνθρωποι που έφτασαν στη Θέωση και δεύτερον, θα αναφερθώ στην τεχνική που έχω μάθει από μια τέτοια προσωπικότητα που συνάντησα στη ζωή μου, έτσι ώστε ο καθένας σας να μπορεί να αρχίσει να δοκιμάζει τη μέθοδο, για να δείτε με τα ίδια σας τα μάτια και να επαληθεύσετε αν οι δηλώσεις των αγίων ανταποκρίνονται στην πραγματικότητα.

Όσο μας το επιτρέπει η θεωρία, μια συγκριτική μελέτη των θρησκειών αποκαλύπτει πως όλες οι πίστεις συμφωνούν ότι δεν είμαστε απλώς το φυσικό σώμα αλλά η ψυχή ή το πνεύμα μέσα στο σώμα. Είναι η ψυχή που μας δίνει ζωή. Όταν η ψυχή είναι μέσα στο σώμα, είμαστε ζωντανοί στο φυσικό επίπεδο. Όταν η ψυχή εγκαταλείψει το σώμα την ώρα του θανάτου, το σώμα παύει να υφίσταται. Το σώμα μπορεί να σαπίσει, η ψυχή όμως που κατοικεί μέσα σ' αυτό είναι αθάνατη. Η ψυχή συνεχίζει να υπάρχει και μετά το φυσικό μας θάνατο.

Οι περισσότεροι έχουμε επίγνωση του φυσικού μας σώματος, γιατί μπορούμε να το δούμε, να το νιώσουμε και να ακούσουμε τους ήχους που βγάζει. Τι είναι όμως η ψυχή; Πώς μπορούμε να την γνωρίσουμε; Ποια είναι τα χαρακτηριστικά και οι ιδιότητες της ψυχής; Όταν αναγνωρίσουμε τα χαρακτηριστικά και τις ιδιότητες της ψυχής,

θα έχουμε καταλάβει ποιοι είμαστε πραγματικά. Μέσα στους αιώνες, οι άγιοι και οι μύστες έχουν εξηγήσει με το δικό τους τρόπο τι είναι η ψυχή.

ΑΦΟΒΙΑ

Ένα από τα πρώτα χαρακτηριστικά της ψυχής, όπως περιγράφεται από τους αγίους και τους μύστες, είναι η αφοβία. Η ψυχή δεν φοβάται τίποτα. Η ψυχή είναι αλήθεια. Η ψυχή είναι πλήρως συνειδητή. Όπου βρίσκεται η απόλυτη αλήθεια, σημαίνει ότι δεν υπάρχει φόβος. Έτσι, δεν υπάρχει φόβος στην ψυχή. Ο φόβος αναδύεται στον άνθρωπο εξαιτίας των αμφιβολιών, εξαιτίας της προσπάθειας απόκρυψης κάποιου λάθους, εξαιτίας της αδυναμίας μας και εξαιτίας της ανικανότητας κάποιου να αντιληφθεί και να αναγνωρίσει την αλήθεια. Η ψυχή μας, που είναι πλήρως συνειδητή, είναι μέρος του Θεού και γι' αυτό δεν αισθάνεται κανένα φόβο.

Αν εξετάσουμε τη ζωή μας θα ανακαλύψουμε ότι φοβόμαστε πολλά πράγματα. Σαν μαθητές φοβόμαστε ότι θα αποτύχουμε στις εξετάσεις μας. Σαν γονείς ανησυχούμε για την υγεία των παιδιών μας ή φοβόμαστε αν θα μεγαλώσουμε σωστά τα παιδιά μας, για να γίνουν καλοί άνθρωποι. Σαν παιδιά φοβόμαστε και ανησυχούμε για το πόσο καιρό θα είναι μαζί μας οι γονείς μας, για να μας συντηρούν. Σαν επιχειρηματίες ανησυχούμε μήπως οι ανταγωνιστές μας τα καταφέρουν καλύτερα από μας. Διαπιστώνουμε ότι τον καθένα μας τον φοβίζει ο ένας ή ο άλλος τομέας της ζωής. Όμως, πίσω από όλες αυτές τις φοβίες, υπάρχει ένας βασικός φόβος που βρίσκεται στην καρδιά όλων μας. Όλοι φοβόμαστε το θάνατο. Όλοι ξέρουμε πως θα έρθει η μέρα που θα πεθάνουμε. Θεωρούμε ότι η εκμηδένιση του σώματός μας είναι το τέλος αυτής της ίδιας της ύπαρξής μας. Αυτός ο φόβος πάντοτε προσπαθεί να μας συνθλίψει με τον ένα ή τον άλλο τρόπο. Οι άγιοι μας λένε ότι αυτό που πεθαίνει είναι το φυσικό σώμα, το οποίο είναι φτιαγμένο από ύλη. Καθώς είναι φτιαγμένο από ύλη φθείρεται, εκφυλίζεται και τελικά καταστρέφεται. Όμως ο αληθινός εαυτός μας, που είναι το πνεύμα ή η ψυχή μας, είναι αιώνιος. Ζει και υπάρχει μέσα στους αιώνες. Αυτό που ονομάζουμε θάνατο σ' αυτόν τον κόσμο είναι μόνο ο φυσικός θάνατος. Για την ψυχή είναι απλώς αλλαγή ενός

υλικού ενδύματος. Επομένως, το πρώτο πράγμα που πρέπει να καταλάβουμε είναι ότι η ψυχή μας είναι παντοτινή. Υπήρχε στην αρχή, υπάρχει τώρα και θα υπάρχει πάντοτε. Θα ζει παντοτινά. Δεν τίθεται θέμα καταστροφής της ψυχής. Έτσι, το πρώτο πράγμα που χρειάζεται να γνωρίζουμε ξεκινώντας το πνευματικό μας ταξίδι, είναι ότι η ψυχή μας είναι αιώνια και δεν θα πρέπει να φοβόμαστε καθόλου το θάνατο ή να φοβόμαστε οτιδήποτε άλλο στη ζωή.

ΕΝΟΤΗΤΑ

Η επόμενη ιδιότητα της ψυχής είναι η ενότητά της με όλη τη ζωή. Ανήκουμε στο σύμπαν και το σύμπαν ανήκει σε μας. Θα έπρεπε να ζούμε στον κόσμο σαν τα πάντα να είναι δικά μας. Αν εξετάσουμε τη ζωή των μεγάλων αγίων και μυστών, θα διαπιστώσουμε ότι έζησαν για τον καθένα μας, σαν ο καθένας από αυτούς να ήταν μέλος της δικιάς μας οικογένειας.

Αυτή η ιδιότητα της ψυχής είναι παράδοξη. Από τη μια μεριά είμαστε μέρος όλης της ζωής και όλα είναι δικά μας. Από την άλλη όμως, όταν ζούμε σε αυτόν τον κόσμο δεν μπορούμε να πάρουμε τίποτα μαζί μας. Αυτό σημαίνει ότι στο επίπεδο της ψυχής, όλοι είμαστε συνδεδεμένοι με όλα όσα υπάρχουν. Κι όμως, σε ό,τι αφορά τον Υλικό κόσμο, ό,τι είναι υλικό φθείρεται και πεθαίνει. Δεν μπορούμε να πάρουμε μαζί μας τίποτα υλικό, τίποτα που να έχει σχέση με τον κόσμο μέσα στον οποίο ζούμε. Ζούμε και είμαστε ψυχές. Έτσι δεν πρέπει να προσκολλόμαστε σε τίποτα που να ανήκει σ’ αυτόν τον κόσμο. Αν θέλουμε να χρησιμοποιήσουμε κάτι μπορούμε να το κάνουμε, αλλά δεν θα πρέπει να προσκολληθούμε, γιατί μια μέρα πρόκειται να αποχωριστούμε από οτιδήποτε είναι υλικό. Έτσι, ως παιδιά του Θεού, ας αναλογιστούμε πως ό,τι ανήκει στον Θεό είναι και δικό μας. Αυτή είναι η Δημιουργία του Θεού. Αυτή είναι η γη του πατέρα και της μητέρας μας. Έχουμε λοιπόν υποχρέωση να κάνουμε την καλύτερη χρήση όλων όσων ανήκουν σε αυτόν εδώ τον κόσμο και θα πρέπει να αναγνωρίσουμε ως δώρο οτιδήποτε μας έχει δοθεί από τον Θεό και πως όλα ανήκουν στον Δημιουργό.

Ο Sant Darshan Singh Ji Maharaj έχει γράψει μια σχετική στροφή σε ένα από τα ποιήματά του.

Τι σημασία έχει κι αν ονομάζομαι άνθρωπος
αληθινά, είμαι η ίδια η ψυχή της αγάπης.
Ολόκληρη η γη είναι το σπίτι μου και το σύμπαν η χώρα μου.

Οι άγιοι και οι μύστες μας βεβαιώνουν ότι εμείς (*οι ψυχές μας*) είμαστε μέρος του Θεού. Η αλήθεια είναι ότι είμαστε ψυχή. Είμαστε συνειδητότητες. Είμαστε γεμάτοι από την αγάπη του Θεού. Οι διακρίσεις και οι διαχωρισμοί έχουν δημιουργηθεί μόνο στο επίπεδο της ανθρώπινης ύπαρξής μας, επειδή έχουμε γεννηθεί σε κάποιο διαφορετικό μέρος του κόσμου. Θεωρούμε ότι είμαστε πολίτες μιας συγκεκριμένης χώρας. Και λέμε: «Είμαι πολίτης αυτής ή της άλλης χώρας». Ο Θεός όμως δεν έφτιαξε καμιά χώρα. Εμείς οι άνθρωποι τις φτιάξαμε. Αφού γεννηθήκαμε έχοντας μια συγκεκριμένη θρησκεία, λέμε: «Είμαι οπαδός της μιας ή της άλλης θρησκείας». Και οι θρησκείες επίσης έχουν δημιουργηθεί από τους ανθρώπους. Δεν υπήρχε Βουδισμός πριν από το Βούδα, δεν υπήρχε Χριστιανισμός πριν τον Ιησού. Είναι οι πιστοί των μεγάλων αγίων, μυστών και προφητών που μετέτρεψαν τα διδάγματά τους σε κάποια θρησκεία. Παρόμοια, έχοντας γεννηθεί σε μια συγκεκριμένη περιοχή ή χώρα, αρχίζουμε να ζούμε με ένα συγκεκριμένο τρόπο που υπαγορεύουν τα τοπικά ήθη και έθιμα. Επομένως, εμείς οι ίδιοι οι άνθρωποι, έχουμε δημιουργήσει ολόγυρά μας περιορισμούς και στην πορεία έχουμε περιορίσει και τον εαυτό μας. Η ψυχή μας όμως δεν έχει όρια. Είναι ένα μέρος του Θεού, που είναι ο Δημιουργός της και για να μπορέσουμε να κατανοήσουμε πραγματικά τον εαυτό μας, χρειάζεται να αναγνωρίσουμε ότι όλες οι διακρίσεις που έχουμε καθορίσει εμείς ως άνθρωποι, δεν είναι τίποτα άλλο από τείχη που περιβάλλουν τον αληθινό εαυτό μας. Αυτά τα τείχη μας κρατούν μακριά από την αλήθεια. Αυτά τα τείχη χρειάζεται να γκρεμιστούν για να καταλάβουμε πραγματικά τον εαυτό μας και το ενιαίο όλης της ζωής.

ΜΑΚΑΡΙΟΤΗΤΑ

Ένα άλλο χαρακτηριστικό της ψυχής μας είναι ότι η ίδια είναι πλημμυρισμένη από μακαριότητα. Η ψυχή μας στην αρχέγονη κατάστασή της δεν είχε ζήλιες ούτε πόνο ούτε οδύνες, τίποτα που να τη

βύθιζε στη θλίψη. Χρειάζεται να καταλάβουμε πως η έμφυτη ιδιότητά μας είναι να βρισκόμαστε σε μια κατάσταση μακαριότητας.

Εμείς καθώς είμαστε ένα μέρος του Θεού, είμαστε πλημμυρισμένοι από την αγάπη του Θεού. Ο Θεός είναι ένας ωκεανός απόλυτης αγάπης. Η ψυχή μας, που είναι της ίδιας ουσίας με αυτή του Θεού, είναι αγάπη. Οι μεγάλοι άγιοι έχουν πει πως ο δρόμος επιστροφής στον Θεό είναι επίσης μέσω της αγάπης. Από τη στιγμή που είμαστε πλημμυρισμένοι από την αγάπη του Θεού, η ψυχή μας είναι πάντοτε εκστασιασμένη, είναι πάντοτε μακάρια και τρισευτυχισμένη. Στην αρχέγονη κατάστασή της είναι πάντοτε εντελώς απαλλαγμένη από κάθε θλίψη. Είναι εντελώς απαλλαγμένη από κάθε μίσος ή ζήλια ή άλλου είδους συναισθήματα που μας προκαλούν πόνο. Μας είναι δύσκολο να αντιληφθούμε αυτήν την κατάσταση μακαριότητας της ψυχής, γιατί εμείς οι άνθρωποι νιώθουμε αιχμάλωτοι της θλίψης, του πόνου, του μίσους, της ζήλιας και των μικροδιαφορών. Αν στοχαστούμε πάνω στη ζωή μας, διαπιστώνουμε γενικά ότι βιώνουμε περισσότερες στιγμές πόνου και θλίψης παρά ευτυχίας. Αναδύεται λοιπόν η ερώτηση: «Αν η ψυχή μας είναι μακάρια, τότε γιατί είμαστε βυθισμένοι στον πόνο και τη θλίψη;» Ο Guru Nanak μιλώντας για την κατάσταση των ανθρώπων είχε πει: «Ώ Νάνακ, ολόκληρος ο κόσμος είναι βυθισμένος στη θλίψη.»

Ο Sant Kirpal Singh σχολιάζοντας αυτά τα λόγια, αναφέρθηκε λεπτομερώς σε αυτό το σημείο λέγοντας ότι: «Ευτυχισμένοι είναι μόνον όσοι έχουν συνδεθεί με το Naam ή τον Ιερό Λόγο, δηλαδή το Φως και τον Ήχο του Θεού». Δεδομένου ότι η ζωή μας έχει απομακρυνθεί τόσο πολύ από αυτό το θείο νέκταρ του Φωτός και του Ήχου που αναβλύζει μέσα μας, δεν έχουμε επίγνωση της αληθινής μας ταυτότητας.

Ο λόγος που είμαστε σε πόνο και θλίψη οφείλεται στο γεγονός ότι ζούμε στο επίπεδο των αισθήσεων. Ζούμε σε μια κατάσταση ονείρου. Όλα σ' αυτόν τον κόσμο μοιάζουν να είναι αληθινά. Μέχρι να ξυπνήσουμε από αυτό το όνειρο, η φυσική μας ύπαρξη φαντάζει στα μάτια μας πολύ αληθινή. Έχουμε παγιδευτεί εντελώς σ' αυτήν την πλάνη. Οι μεγάλοι άγιοι έχουν πει πως είμαστε σαν την Ωραία Κοιμωμένη. Μέχρι το Όμορφο Πριγκιπόπουλο να έρθει και να ξυπνήσει με ένα φιλί, η Ωραία Κοιμωμένη, παραμένει κοιμισμένη. Και εμείς

επίσης κοιμόμαστε. Αυτός είναι ο λόγος που οι άγιοι και οι μύστες έχουν αναφερθεί στην ανάγκη ενός Τέλειου ζωντανού Διδασκάλου, ο οποίος, αυτός και μόνον αυτός μπορεί να μας αφυπνίσει στον πραγματικό κόσμο, να μας ξυπνήσει από τον ύπνο μας και να μας συνδέσει με το Θείο, έτσι ώστε πραγματικά να αναγνωρίσουμε ότι είμαστε Φως, πνεύμα, ψυχή.

Για να ανακαλύψουμε την αληθινή, μακάρια κατάσταση της ύπαρξής μας, που είναι η αληθινή πραγματικότητά μας, πρέπει να υπερβούμε τη συνειδητότητα του φυσικού σώματος. Όσο καιρό ζούμε στο επίπεδο των αισθήσεών μας, όσο καιρό ζούμε στο επίπεδο των σωματικών και νοητικών μας λειτουργιών, θα ζούμε πάντα σ' έναν κόσμο ψευδαισθήσεων. Για να αναγνωρίσουμε πραγματικά την αληθινή μας ύπαρξη, χρειάζεται να πάρουμε την προσοχή μας από τον εξωτερικό κόσμο, από τον κόσμο της ψευδαίσθησης, από τον κόσμο της μάγια και να την εστιάσουμε μέσα μας. Το θησαυροφυλάκιο της θειότητας είναι μέσα στον καθένα μας. Το μόνο που χρειάζεται να κάνουμε είναι να εσωστραφούμε, να μπούμε μέσα μας. Καθώς εστιάζουμε την προσοχή μέσα μας και μαζεύουμε τα αισθητηριακά μας ρεύματα στην «Έδρα της ψυχής», που βρίσκεται μεταξύ και πίσω από τα δυο φρύδια, μπορούμε να βιώσουμε την εμπειρία του αληθινού εαυτού μας που είναι Φως, αληθινή και αγνή συνειδητότητα, μια δεξαμενή μακαριότητας, χαράς, αγάπης και ευτυχίας.

ΑΠΕΡΑΝΤΟΣΥΝΗ

Άλλο ένα χαρακτηριστικό της ψυχής είναι ότι είναι πέρα από το χώρο και το χρόνο. Δεν περιορίζεται από το χώρο και το χρόνο. Ό,τι βλέπουμε σ' αυτόν τον κόσμο βασίζεται στο χρόνο. Το κτίριο που βρισκόμαστε έχει περιορισμένο χρόνο ζωής. Τα φυτά που μεγαλώνουν έχουν περιορισμένο χρόνο ζωής. Ό,τι έχουν δημιουργήσει τα ανθρώπινα χέρια έχει περιορισμένη διάρκεια ζωής. Ζούμε λοιπόν στον κόσμο του χρόνου. Υπάρχει συγκεκριμένος χρόνος και διάρκεια ζωής που σχετίζεται με τα υλικά αντικείμενα. Όλοι έχουμε συνηθίσει να μετράμε τον χρόνο. Τον βιώνουμε στην καθημερινή μας ζωή. Η ψυχή όμως είναι πέρα από το χρόνο. Είναι επίσης πέρα και από το χώρο. Όλα σ' αυτόν το φυσικό κόσμο βασίζονται στο χώρο και στο

χρόνο. Αυτός είναι ο τρόπος που αντιλαμβανόμαστε τα πάντα εδώ στη γη. Η ψυχή μας όμως δεν είναι αυτού του κόσμου. Η ψυχή μας είναι του Θεού. Είναι πέρα από όσα συναντάμε σ' αυτόν τον κόσμο. Επομένως, η ύπαρξή της είναι πέρα από το χρόνο. Για να το αντιληφθούμε χρειάζεται να υψωθούμε πάνω από το χώρο και το χρόνο και αυτό μπορούμε να το πετύχουμε όταν εσωστρεφόμαστε, μέσω του διαλογισμού. Γι' αυτό τον λόγο, οι μεγάλοι άγιοι έχουν πει πως μια στιγμή μακαριότητας κρατάει μια αιωνιότητα και αυτό τώρα, είναι δύσκολο να το αντιληφθούμε. Χρειάζεται να φτάσουμε στην κατάσταση αντίληψης της μακαριότητας, της ευτυχίας και της χαράς, που βρίσκεται πολύ πέρα από οτιδήποτε μπορεί να χρονομετρηθεί ή να οριοθετηθεί στο χώρο.

Ό,τι βασίζεται στο χρόνο είναι περιορισμένο, γιατί ο χρόνος έχει όρια. Έχουμε τα δευτερόλεπτα, τα λεπτά, τις ώρες, τις μέρες, τους μήνες, το έτος, έχουμε πολλά χρόνια και αιώνες. Όμως το κάθε τι εξακολουθεί να έχει χρονικά όρια, να οριοθετείται από τον χρόνο. Οτιδήποτε βασίζεται στο χρόνο οπωσδήποτε θα φθαρεί ή θα καταστραφεί μόλις τελειώσει η περίοδος της ζωής του. Βλέπουμε ότι η ζωή κάποιων εντόμων έχει διάρκεια μόλις λίγων δευτερολέπτων. Βλέπουμε τη διάρκεια ζωής άλλων μορφών ζωής, όπως των δέντρων, να κρατάει εκατοντάδες χρόνια. Όμως η ζωή όλων οριοθετείται από μια ορισμένη χρονική περίοδο.

Οτιδήποτε είναι φτιαγμένο από ύλη περιορίζεται στο χρόνο και δεν μπορεί να επεκταθεί πέρα από το χώρο. Η ψυχή μας όμως ζει πέρα από το χώρο και το χρόνο. Αυτός είναι ο λόγος που καθώς μπαίνουμε μέσα μας και αναγνωρίζουμε τον εαυτό μας ως ψυχή, έχουμε την ικανότητα να συνειδητοποιήσουμε ότι η ψυχή είναι αιώνια, είναι πάντοτε εκεί και είναι πάντοτε παντού. Όσοι από σας έχετε διαβάσει τα γραπτά ανθρώπων που είχαν παραθανάτιες εμπειρίες, ανακαλύπτετε ότι αυτοί είχαν την ικανότητα να περνούν μέσα από τοίχους και να ταξιδεύουν αστραπιαία εκατοντάδες χιλιόμετρα μακριά, γιατί η ψυχή δεν περιορίζεται από το χώρο και το χρόνο. Μπορεί να βρεθεί ακαριαία παντού και αυτό μπορούμε να το αντιληφθούμε, όταν εσωστρέφουμε την προσοχή μας.

ΑΙΩΝΙΟΤΗΤΑ

Ένα άλλο χαρακτηριστικό της ψυχής είναι πως αυτή είναι αιώνια. Ποτέ δεν μπορεί να καταστραφεί. Πάντοτε θα είναι εκεί. Δεν γεννήθηκε από κάτι άλλο. Όλες οι μορφές ζωής γεννήθηκαν από κάποιους γονείς. Το σώμα μας έρχεται σ' αυτόν τον κόσμο εξαιτίας των γονιών μας. Αυτό συμβαίνει με όλες τις μορφές ζωής. Το πνεύμα όμως δεν προέρχεται από καμιά μορφή ζωής. Δεν προέρχεται από κάποιους γονείς. Είναι μέρος του Θεού. Οτιδήποτε προέρχεται από κάποια μορφή ζωής έχει τη δικιά του περιορισμένη ύπαρξη και μια μέρα θα φθαρεί και θα πεθάνει.

Οι γραφές της Ανατολής αναφέρονται στη ύπαρξη 8,4 εκατομμύριων ειδών ζωής. Όλα αυτά τα είδη ζωής έρχονται στον κόσμο εξαιτίας των προγόνων τους, των προκατόχων τους. Η ψυχή όμως, παρότι φιλοξενείται σε αυτά τα είδη, δεν έχει γεννηθεί από αυτά. Έτσι, είναι μόνιμη. Δεν προέρχεται από κανέναν τόπο ούτε πάει πουθενά. Ήταν πάντα εκεί, είναι πάντοτε εδώ και πάντοτε θα είναι παντού. Είμαστε αναλλοίωτοι, στέρεοι και σταθεροί. Δεν είναι όπως το φυσικό μας σώμα που γεννιέται παιδί, έπειτα μεγαλώνοντας γίνεται νέος, γεμάτος ζωντάνια και σφρίγος και μετά αρχίζει να εξασθενεί, καθώς τα χρόνια περνούν από πάνω μας. Η ψυχή μας είναι ολοκληρωτικά παρούσα. Είναι πάντοτε γεμάτη δύναμη. Είναι πάντοτε γεμάτη σφρίγος. Είναι πάντοτε γεμάτη πάθος. Είναι πάντοτε γεμάτη αγάπη. Δεν υπάρχει γι' αυτήν γέννηση ούτε γηρατειά ούτε θάνατος. Είναι παντοτινά παρούσα. Ήταν παρούσα στην αρχή, είναι παρούσα και σήμερα. Και πάντοτε θα είναι παρούσα. Χρειάζεται να κατανοήσουμε τη σταθερότητα, το αμετάβλητο της ψυχής μας. Δεν είμαστε σε μια καμπή που ανεβαίνει ή κατεβαίνει. Πάντοτε είμαστε στην κορυφή και πάντα θα είμαστε εκεί. Χρειάζεται να συνειδητοποιήσουμε τη δύναμη του Θεού, που πάντοτε βρίσκεται μέσα μας. Δυστυχώς, δεν το αντιλαμβανόμαστε και αυτό είναι το αίτιο της δυστυχίας μας.

ΔΥΝΑΜΗ

Άλλο ένα χαρακτηριστικό της ψυχής είναι πως από μόνη της είναι παντοδύναμη. Δεν χρειάζεται τίποτα άλλο από το οποίο να αντλή-

σει δύναμη. Στο φυσικό κόσμο, αναγνωρίζουμε ότι εργαζόμαστε, επειδή η ψυχή δίνει δύναμη στο σώμα. Όσο καιρό η ψυχή βρίσκεται στο σώμα, είμαστε ζωντανοί. Μπορούμε να δούμε, να ακούσουμε, να μιλήσουμε, να περπατήσουμε, να μυρίσουμε, να γευτούμε και να αγγίξουμε. Όμως, μόλις η ψυχή εγκαταλείψει το σώμα, αυτό αχρηστεύεται. Δεν μπορεί ούτε να δει ούτε να μιλήσει ούτε να περπατήσει ούτε να ακούσει. Χρειαζόμαστε αυτή τη δύναμη της ψυχής προκειμένου να ζούμε και να ενεργούμε. Η ίδια η ψυχή είναι παντοδύναμη, γιατί είναι «ενέργεια». (soulergy ή innergy –Διδάσκαλος Darshan). Ας πάρουμε για παράδειγμα μια λάμπα. Αυτή η λάμπα φωτίζει, γιατί περνάει από μέσα της ηλεκτρικό ρεύμα. Το ρεύμα παράγεται από μια γεννήτρια. Η ηλεκτρική ενέργεια εξαρτάται από το σταθμό παραγωγής. Ο σταθμός μπορεί να παράγει ενέργεια χρησιμοποιώντας τις υδατοπτώσεις ή την πυρηνική ενέργεια. Έτσι εξαρτάται από κάτι άλλο. Η ψυχή όμως δεν έχει εξάρτηση από τίποτα. Δεδομένου ότι είναι απόλυτα συνειδητή, έχει τη δύναμη μέσα της.

Η ψυχή μας έχει την ενέργεια δεκαέξι εξωτερικών ήλιων. Μπορείτε να φανταστείτε ότι μόνο ένας ήλιος δίνει ζωή σε ολόκληρο τον κόσμο που ζούμε. Όλο το φως, όλη η ενέργεια, όλη η ζέστη στο πλανητικό μας σύστημα προέρχεται από τον ήλιο. Η ψυχή όμως έχει την ενέργεια δεκαέξι εξωτερικών ήλιων. Οπότε είναι πανίσχυρη. Εμείς όμως ζούμε σαν να είμαστε αδύναμα πλάσματα. Ανησυχούμε, όταν κάτι πάει στραβά. Ανησυχούμε, όταν κάτι δεν τραβάει. Ανησυχούμε, όταν κάτι εμποδίζει τη ζωή μας. Ανησυχούμε, όταν οι δουλειές μας δεν πάνε καλά. Ανησυχούμε, όταν δεν τα καταφέρνουν τα παιδιά μας. Ανησυχούμε, όταν οι γονείς μας αρρωσταίνουν και γερνάνε. Κι όμως είμαστε τόσο δυνατοί εμείς οι ίδιοι. Αν μόνο εσωστρεφόμασταν και αντιλαμβανόμασταν αυτήν τη δύναμη, θα ζούσαμε χωρίς φόβο και είναι ο τρόπος που θα πρέπει να πορευόμαστε στη ζωή. Θα πρέπει να αναγνωρίσουμε ότι είμαστε μέρος του Θεού. Θα πρέπει να είμαστε σαν βασίλισσες και βασιλιάδες και όχι σαν άποροι, γιατί ο ίδιος ο Θεός μας δίνει ζωή και η ψυχή μας είναι ένα μέρος του Θεού. Αυτό χρειάζεται να αντιληφθούμε.

Η ΜΕΘΟΔΟΣ ΠΡΑΓΜΑΤΩΣΗΣ ΤΗΣ ΨΥΧΗΣ ΜΑΣ

Οι μεγάλοι άγιοι λένε ότι θα πρέπει να γνωρίσουμε τον εαυτό μας, θα πρέπει να γνωρίζουμε ποιοι είμαστε πραγματικά. (Γνώθι σ'εαυτόν). Δεν θα πρέπει να ζούμε μέσα στην πλάνη. Πρέπει να συνειδητοποιήσουμε την αλήθεια ότι είμαστε ψυχές και αυτό μπορούμε να το πετύχουμε μόνο όταν μπούμε μέσα μας, μέσω του διαλογισμού. Όταν διαλογιζόμαστε, παίρνουμε την προσοχή μας και την εστιάζουμε στην "έδρα της ψυχής", τον Τρίτο Οφθαλμό. Είμαστε ικανοί να πραγματοποιήσουμε το πνευματικό μας ταξίδι, που είναι ένα ταξίδι πέρα από αυτόν το φυσικό κόσμο, ένα ταξίδι στις πνευματικές περιοχές. Είναι ένα ταξίδι που πραγματικά μας επιτρέπει να φτάσουμε σε επίπεδα μακαριότητας, χαράς, ευτυχίας, γαλήνης και αγάπης, που δεν γνωρίσαμε ποτέ πριν. Αυτός είναι ο πραγματικός σκοπός της προόδου στο Πνευματικό Μονοπάτι.

Ας καθίσουμε λοιπόν σε διαλογισμό. Για να το πετύχουμε, ας διαλέξουμε μια αναπαυτική στάση, ώστε να μπορέσουμε να παραμείνουμε ακίνητοι, όσο πιο πολύ χρόνο μπορούμε. Μετά κλείνουμε τα μάτια μας και εστιάζουμε την προσοχή μας στο κέντρο του σκοταδιού που βρίσκεται μπροστά μας. Μπορούμε να εμποδίσουμε το νου να μας αποσπάει με σκέψεις, επαναλαμβάνοντας τα «Πέντε φορτισμένα ονόματα» που μας δόθηκαν από τον Διδάσκαλο την ώρα της μύησης. Όσοι από σας έρχονται για πρώτη φορά, μπορείτε να το δοκιμάσετε επαναλαμβάνοντας οποιοδήποτε όνομα του Θεού σάς κάνει να νιώθετε άνετα. Η επανάληψη των ονομάτων θα πρέπει να συνεχίζεται νοερά, με τη γλώσσα της σκέψης και όχι να γίνεται φωναχτά. Ενώ επαναλαμβάνετε τα ονόματα, συνεχίστε να προσηλώνετε το βλέμμα σας στο χώρο που βρίσκεται μπροστά σας. Μην δοκιμάσετε να σφίξετε τα μάτια σας ή να κοιτάζετε ψηλά προς το μέτωπό σας, γιατί αυτό μπορεί να προκαλέσει ένταση. Αντίθετα, να έχετε τα μάτια σας χαλαρά, όπως όταν πάτε για ύπνο. Ενδεχομένως, να έχετε την εμπειρία από Εσωτερικά φώτα. Τα φώτα μπορεί να έχουν μορφή στιγμάτων ή αναλαμπών. Μπορεί να εμφανιστεί φως οποιουδήποτε χρώματος. Ό,τι κι αν δείτε, συνεχίστε να προσηλώνετε το βλέμμα σας στο μέσο από αυτό το φως, για να ανακαλύψετε τι βρίσκεται εκεί.

Προσεύχομαι στον Παντοδύναμο Θεό και στους τρεις μεγάλους Διδασκάλους αυτού του αιώνα, τον Hazur Baba Sawan, τον Param Sant Kirpal Singh και τον Φιλεύσπλαχνο Διδάσκαλο Sant Darshan Singh, να βοηθήσουν τον καθένα σας να γνωρίσει τον αληθινό εαυτό του, να συνειδητοποιήσει το αναλλοίωτο που έχετε μέσα σας, να συμμετέχετε στην αγάπη, τη χαρά και τη μακαριότητα που είναι η αληθινή σας φύση και να κάνετε βήματα προς την επιτυχία του στόχου σας για Αυτογνωσία και Θέωση. Αυτογνωσία σημαίνει το να αναγνωρίσουμε τον εαυτό μας στο επίπεδο της ψυχής. Θέωση σημαίνει να πετύχουμε τη συγχώνευση της ψυχής μας με τον Θεό, με τον Δημιουργό μας.

Καθώς προχωράμε στο πνευματικό μας ταξίδι, μεταβαίνουμε από το φυσικό στο θείο. Η ψυχή μας πετάει ψηλά στις Εσωτερικές πνευματικές περιοχές, όπου συναντάει την αγάπη σε κάθε βήμα. Συνεχίζοντας το πνευματικό μας ταξίδι, μπορούμε να καταλάβουμε τον αληθινό εαυτό μας. Προσεύχομαι, ώστε όλοι να μπορέσουμε να αναγνωρίσουμε τον εαυτό μας και να πετύχουμε τη συγχώνευση της ψυχής μας με τον Δημιουργό.

Η ΕΝΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗΣ ΑΦΥΠΝΙΣΗΣ

Εναρκτήρια ομιλία, που έδωσε ο Διδάσκαλος Ρατζίντερ Σινγκ στις 16 Σεπτεμβρίου του 1996 στο Sri Ford Auditorivm στο Δελχί με τίτλο "Human Unity through Spiritual Awakening", ανοίγοντας τις εργασίες του Διεθνούς Συνεδρίου για την Ενότητα του Ανθρώπου.

Αιδεσιμώτατε Τζέημς Παρκ Νόρτον, Αξιότιμε Δρ. Karan Singh, διακεκριμένοι καλεσμένοι μας, αγαπητοί αδελφοί και αδελφές. Με μεγάλη μου χαρά σας καλωσορίζω στο Διεθνές Συνέδριο για την Ενότητα του Ανθρώπου μέσω της Πνευματικής Αφύπνισης.

Καθώς θα αφιερώσουμε τις επόμενες δύο ημέρες σ' αυτό το συνέδριο, θα ήθελα να προσευχηθώ, ώστε να ευοδωθεί το ταξίδι που όλοι σας πραγματοποιήσατε, για να βρεθείτε εδώ από περισσότερες από τριάντα χώρες, για να ενώσετε τα χέρια, την καρδιά και το νου σας, προκειμένου να βρείτε μέσα και τρόπους που να κάνουν τη ζωή στον κόσμο, μια ζωή που να αξίζει να τη ζει κανείς και να εκπληρώνει τις προσδοκίες των ανθρώπων.

Καθώς θα αρχίσουμε να εστιάζουμε την προσοχή μας στην ενότητα του ανθρώπου, αυτό που έχει σημασία να αναγνωρίσουμε είναι ότι ζούμε σε μια εποχή που ο καθένας μπορεί να κάνει τη διαφορά και να αλλάξει τα πράγματα. Δεν είναι μια εποχή τυφλής πίστης, αλλά μια εποχή προσωπικής εμπειρίας. Μια εποχή αναγνώρισης της πνευματικότητας, μια εποχή που ο καθένας μπορεί να εκπληρώσει

το σκοπό της ίδιας του της ύπαρξης. Σήμερα και αύριο, καθώς θα εργαζόμαστε προς αυτόν το σκοπό, η συζήτησή μας θα επικεντρωθεί σε τέσσερα θέματα:

Το πρώτο είναι η επίτευξη της ενότητας του ανθρώπου μέσω της πνευματικής αφύπνισης, που είναι το θέμα της σημερινής συνεδρίας. Το επόμενο είναι η επίτευξη της ενότητας του ανθρώπου μέσω της αμοιβαίας κατανόησης των πίστεων. Το τρίτο είναι η επίτευξη της ενότητας του ανθρώπου μέσω της επικοινωνίας και το τέταρτο είναι η επίτευξη της ενότητας του ανθρώπου μέσω της αγάπης και της συμπόνιας. Το καθένα απ' αυτά είναι και μία ουσιαστική παράμετρος για την επίτευξη του πνεύματος της ενότητας με όλη τη ζωή, όλους τους ανθρώπους και όλη τη Δημιουργία.

Στην πρώτη συνεδρία που θα πραγματοποιήσουμε σήμερα, θα ερευνήσουμε πώς μπορούμε να είμαστε όλοι "ένα", βιώνοντας την αφύπνιση της πνευματικότητάς μας.

Ως άνθρωποι, ο καθένας μας είμαστε μια ψυχή. Μια ψυχή που είναι η σπίθα του Θείου που μας δίνει ζωή. Αρχίζοντας να κατανοούμε την πνευματικότητα, αντιλαμβανόμαστε ότι αυτό δεν είναι μόνο η μελέτη της ψυχής, δεν είναι μόνο τα μέσα και οι τρόποι που χρησιμοποιούμε για να μπορέσουμε να κατανοήσουμε την Υπερψυχή, όπως συνηθίζουμε να αποκαλούμε τον Δημιουργό. Είναι επίσης και η γνώση του Θείου που μας επιτρέπει να αναγνωρίσουμε ότι αυτή η ύπαρξή μας δεν είναι η μόνη που είχαμε ποτέ. Η ψυχή μας μετενσαρκώνεται συνέχεια και μέσ' από τις διάφορες ζωές μας, έφτασε η στιγμή που πήραμε το ανθρώπινο σώμα και αυτή είναι η ευκαιρία που μας δίνεται να γνωρίσουμε τον εαυτό μας. Όλοι οι άγιοι και οι μύστες που διδάσκουν από αμνημονεύτων ετών την ανθρωπότητα, εστιάζονται στη σπουδαιότητα αυτής της ανθρώπινης ύπαρξης. Η πνευματικότητα μας δίνει τη δυνατότητα να κατανοήσουμε από πού προερχόμαστε, πού πηγαίνουμε και τι είμαστε πραγματικά. Δεν αφορά τον τρόπο που μεγαλώνει το σώμα μας, δεν αφορά τα συναισθηματικά μας βιώματα, δεν αφορά τις νοητικές μας ικανότητες. Αφορά το πνεύμα, την αλήθεια, την πραγματικότητα που μας δίνει ζωή. Αυτό που πραγματικά αξίζει είναι το πνεύμα και σ' αυτό θα επικεντρωθούμε στη σημερινή μας συνεδρία.

Αν θέλουμε να γνωρίσουμε την πνευματικότητα, θα πρέπει να ξέ-

ρουμε ότι αυτή η κατανόηση δεν πραγματοποιείται στο διανοητικό επίπεδο. Η διάνοια, μας βοηθάει μόνο στο να κατευθυνθούμε προς τη σωστή κατεύθυνση. Για να γνωρίσουμε την πνευματικότητα, χρειάζεται να πάμε πέρα απ' αυτό που μπορεί να κατανοηθεί από τον ανθρώπινο νου μας. Καθώς αρχίζει να αφυπνίζεται μέσα μας η πνευματικότητα, αυτό που συμβαίνει είναι ότι μπαίνουμε σε μια κατάσταση ανώτερης συνειδητότητας και καθώς φτάνουμε σε επίπεδα ανώτερης συνειδητότητας, αρχίζει να μας κατακλύζει η αγάπη του Θεού. Αυτός ο κατακλυσμός της Θείας αγάπης είναι που μας φέρνει σε καταστάσεις πλήρους και συνεχούς ευδαιμονίας και μακαριότητας.

Ο Γκουρού Νάνακ έχει πει: «Η μέθη του Ιερού Λόγου είναι μαζί μου όλη την ώρα, μέρα και νύχτα.» Και εμείς σήμερα αλλά και σε κάθε εποχή, όταν βρεθούμε σ' αυτήν την κατάσταση ανώτερης συνειδητότητας, μέθης, μακαριότητας και ευδαιμονίας, είναι που αναγνωρίζουμε πραγματικά τον εαυτό μας.

Θα ήθελα να αναφερθώ σε κάποιους στίχους που έγραψε ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ, την 75η επέτειο της γέννησης του οποίου γιορτάζουμε αυτήν τη χρονιά. Η στροφή είναι γραμμένη στην Ουρδική γλώσσα και αναφέρεται στην πραγματική γνώση. Ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ λέει:

Ω! Πες στο σκοτάδι της διάνοιας να ψάξει
την τρέλα της αγάπης.
Γιατί η τρέλα αυτή είναι μια ακτίνα Φωτός
και τίποτ' άλλο από Φως.

Το Φως λοιπόν που χρειάζεται να γνωρίσουμε, είναι το Φως που προέρχεται από μέσα μας και αυτή η γνώση επιτυγχάνεται, όταν εσωστραφούμε. Κάθε θρησκευτική παράδοση έχει τις δικές της αναφορές σχετικά με την προσευχή, τον διαλογισμό, την αυτοσυγκέντρωση, την ενόραση και την εσωστροφή. Όλες αυτές οι δραστηριότητες είναι τεχνικές που απαιτούν να καθίσουμε σε σιωπή, να ηρεμήσουμε το σώμα και το νου και να ανακαλύψουμε σ' αυτή τη σιωπή τη Φωνή του Θεού, την οποία αντιλαμβανόμαστε ως Θείο Φως και Θείο Ήχο ή Μουσική των Σφαιρών. Καθώς προσπαθούμε να φτάσουμε σ' ένα στάδιο συνειδητοποίησης, αυτό που έχει σημασία είναι ότι ανακαλύ-

πτουμε την αγάπη του Θεού μέσα μας. Για να ανακαλύψουμε αυτή την αγάπη, δεν θα μας βοηθήσουν τα πτυχία, τα μάστερ, τα διδακτορικά μας διπλώματα και οτιδήποτε αφορά τον Υλικό μας κόσμο. Είναι καλό να μπορούμε να μαθαίνουμε πράγματα που αφορούν τον Υλικό μας κόσμο, όταν όμως αναφερόμαστε στην πνευματικότητα, αυτό που είναι σημαντικό είναι να κατορθώσουμε να ζήσουμε μια ζωή φιλαλήθειας, αρμονίας και αγάπης. Καθώς ερευνούμε τον τομέα της πνευματικής αφύπνισης, νομίζω ότι αυτό που θα ξεπροβάλλει καθαρά και αβίαστα, είναι αυτό που ο Δρ. Κάραν Σινγκ μόλις ανέφερε, ότι δηλαδή μόνο μέσω της αφύπνισης του πνεύματός μας μπορεί να έλθει αληθινή ενότητα σ' αυτόν τον κόσμο.

Καθώς εστιαζόμαστε περισσότερο σ' αυτό που είναι κοινό, σ' αυτό που μας συνδέει όλους, θα διαπιστώσουμε ότι μέσα μας βρίσκεται η ομορφιά, η χαρά, η ευτυχία και η μακαριότητα της συνειδητοποίησης ότι είμαστε μέρος του Δημιουργού, είτε τον ονομάζουμε Θεό, Αλλάχ ή Βαχ-ι-Γκούρου, λέξεις που είναι απλώς διάφορα ονόματα που δίνουν οι άνθρωποι στον Έναν και μοναδικό Θεό.

Καθώς λοιπόν επικεντρώνουμε την προσοχή μας στην ενότητα του ανθρώπου, υπάρχουν και άλλα θέματα με τα οποία θα ασχοληθούμε στις επόμενες συνεδρίες. Το δεύτερο θέμα είναι η αμοιβαία κατανόηση των πίστεων. Κοιτώντας ολόγυρά μας σ' ολόκληρο τον κόσμο, βλέπουμε να υπάρχουν πάρα πολλές πίστεις, που αποκαλούν τον Θεό με πάρα πολλά και διαφορετικά ονόματα. Ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ μας έλεγε συχνά ότι ο Θεός έχει χιλιάδες ονόματα και μπορείτε να τον φωνάζετε με όλα αυτά τα ονόματα. Δεν έχει σημασία αν φωνάζετε τον Θεό με το ένα ή το άλλο όνομα ή αν τον φωνάζετε με το όνομα που σας κάνει να νοιώθετε άνετα, αλλά σας παρακαλώ φωνάξτε Τον, γιατί ο Θεός δεν βρίσκεται μακριά σας. Ο Θεός είναι πολύ κοντά. Είναι πιο κοντά μας απ' ότι η καρωτίδα στο λαιμό μας. Γιατί; Επειδή είναι μέσα μας. Στην πραγματικότητα, είναι η δικιά Του σπίθα (*η ψυχή*) που μας δίνει ζωή. Εμείς απλά πρέπει να το αναγνωρίσουμε. Καθώς λοιπόν εσωστρεφόμαστε, καθώς μπαίνουμε μέσα μας, κατανοούμε αυτήν την αλήθεια. Όπως σημείωσε και πριν λίγο ο Αιδεσιμότατος Τζέημς Παρκ Νόρτον, η ιδέα του να υπάρχουν κέντρα για την αμοιβαιότητα των πίστεων σ' ολόκληρη τη γη, όπου ειδικοί από διάφορες θρησκείες και πίστεις θα προσφέρουν την βοήθειά τους, για να κα-

τανοήσουν οι άνθρωποι τις διάφορες θρησκείες, είναι αυτό που χρειαζόμαστε. Είναι βέβαιο ότι χρειαζόμαστε αμοιβαία κατανόηση των πίστεων. Αντιλαμβάνεστε ότι, αν εξετάσουμε τα αίτια των πολέμων που γίνονται στον κόσμο, θα διαπιστώσουμε ότι πάρα πολλοί απ' αυτούς γίνονται εξαιτίας των θρησκευτικών διαφορών. Ζούμε σε μια εποχή που είναι ευκολότερο να επικοινωνήσουμε και να καταλάβουμε, εξαιτίας της μεγάλης ανάπτυξης της διανοητικής μας αντίληψης. Αυτό στα δικά μου τα μάτια, φαντάζει σαν ένα πρώτο βήμα. Μιας και συγκεντρωθούμε και καθίσουμε μαζί, τότε μπορούμε να καταλάβουμε καλύτερα ο ένας τον άλλον. Αυτό που γενικά φοβόμαστε είναι το άγνωστο. Αν δε γνωρίζουμε κάποιον, μπορεί ενδεχομένως να έχουμε στο μυαλό μας κάποια κακή ιδέα για αυτό που είναι ή γι' αυτό που κηρύττει. Η άγνοια οδηγεί στο φόβο. Γι' αυτό, όσο συνδιαλεγόμαστε και περνούμε κάποια ώρα μαζί, τόσο όλοι θα ωφεληθούμε. Ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ έχει γράψει πάνω σ' αυτό το θέμα κάποιους στίχους:

Όταν τα λουλούδια του τζαμιού, της εκκλησιάς και του ναού
βρεθούν μαζί, η άνοιξη θα ανθίσει στον κήπο Σου, ω Κύριε!

Δεδομένου ότι βρίσκονται εδώ άνθρωποι που εκπροσωπούν διάφορες θρησκείες και πίστεις, οι οποίοι έχουν έρθει από περισσότερες από τριάντα διαφορετικές χώρες, ελπίζουμε και προσευχόμαστε, οι μέρες που θα περάσουμε μαζί να είναι μέρες που θα μπορέσουμε να μοιραστούμε τις εμπειρίες μας, έτσι ώστε όλοι να κατανοήσουμε καλύτερα ο ένας τον άλλον. Αν καταλάβουμε καλύτερα ο ένας τον άλλο, τότε, όταν επιστρέψουμε στις χώρες μας και στο θρησκευτικό περιβάλλον μας, θα μπορέσουμε να μεταφέρουμε σε πάρα πολλούς ανθρώπους την εμπειρία μας. Καθώς θα είμαστε μαζί όλες αυτές τις μέρες, ας κάνουμε την καλύτερη χρήση του χρόνου μας, εμβαθύνοντας όλο και πιο πολύ σε θέματα που δεν γνωρίζαμε στο παρελθόν. Λέγεται ότι είναι καλύτερο να ακούμε παρά να μιλάμε, γιατί όταν ακούμε παίρνουμε περισσότερες πληροφορίες. Θα έλεγα λοιπόν πρώτα απ' όλα να ακούμε, αλλά επίσης και να μιλάμε λίγο, έτσι ώστε και κάποιος άλλος να πάρει κάτι και από μας. Οργανώσαμε διάφορα προγράμματα, οπότε θα μας δοθεί ο χρόνος να συναντηθούμε και θα έχουμε την ευκαιρία να μοιραστούμε τις εμπειρίες μας.

Στην πρωινή συνεδρία, αύριο, θα επικεντρωθούμε στην ενότητα του ανθρώπου μέσω της επικοινωνίας. Για μένα, υπάρχουν δύο τομείς επικοινωνίας. Ο ένας αφορά την επικοινωνία του αληθινού εαυτού μας με τον Θεό. Αυτή η επικοινωνία πραγματοποιείται, όταν καθόμαστε σε σιωπή, όταν διαλογιζόμαστε, όταν μπαίνουμε μέσα μας. Αυτός είναι ο ένας τομέας που είναι σημαντικός, γιατί είναι αυτός που θα μας βοηθήσει να κατανοήσουμε την πνευματικότητά μας. Πέρα απ' αυτό, ζούμε σήμερα σε μια εποχή που υπάρχει παγκόσμια επικοινωνία. Έχουμε εξερευνήσει πολλά μέρη της γης και έχουμε πάει ακόμα και στο διάστημα. Ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ έγραψε κάποιους στίχους, για να εξηγήσει ποια ήταν η θέση μας, όταν ο πρώτος άνθρωπος πάτησε το πόδι του στο φεγγάρι:

Επικοινωνούμε με το φεγγάρι και τ' αστέρια. Όμως, αλίμονο!
Δεν έχουμε φτάσει την καρδιά του διπλανού μας.

Αυτό που πραγματικά έχει σημασία είναι να φτάσουμε την καρδιά των άλλων. Να διαπεράσουμε τα τείχη με τα οποία έχουμε περιχαρακώσει τον εαυτό μας. Σήμερα, μπορούμε να επικοινωνήσουμε πιο εύκολα. Για παράδειγμα, από κάποιο μέρος του κόσμου μπορείτε να μάθετε για πράγματα που συμβαίνουν σε οποιοδήποτε άλλο μέρος του κόσμου, μέσω της προόδου των τηλεπικοινωνιών και της τεχνολογίας των κομπιούτερ. Μπορείτε ακόμα και μέσα στο σπίτι σας, μέσω του Ίντερνετ, να έχετε πρόσβαση σε οποιασδήποτε μορφή πληροφορίες. Ζούμε σε μια εποχή που οι επικοινωνίες γίνονται πολύ καλύτερα γιατί έχουμε την τεχνολογία, όμως αυτό που χρειαζόμαστε είναι να επικοινωνούμε με τους άλλους ανθρώπους. Αυτό το θέμα θα εξετάσουμε στην τρίτη συνεδρία μας.

Στην τέταρτη και τελευταία συνεδρία, αύριο το απόγευμα, θα ερευνήσουμε το ρόλο της ενότητας του ανθρώπου μέσω της αγάπης και της συμπόνιας. Βλέπουμε πολλούς ανθρώπους να ζουν μέσα στο μίσος και τη ζήλια, ασχολούμενοι με μηδαμινές, μικρόψυχες δραστηριότητες. Αν δεν τα ξεπεράσουμε όλα αυτά, ποτέ δεν πρόκειται να πλησιάσουμε ο ένας τον άλλον. Έχουμε ήδη απομακρυνθεί μεταξύ μας. Γιατί; Επειδή είμαστε χωρισμένοι από τον Θεό. Αν μπορούσαμε να πάμε κοντά στον Θεό, αν μπορούσαμε να αναγνωρίσουμε τον Θεό

στη δικιά μας ζωή, μέσα μας, τότε θα ανακαλύπταμε τον Θεό και στους άλλους επίσης. Τότε η αγάπη για τους άλλους θα έβγαινε αυτόματα από μέσα μας και θα ακτινοβολούσε σε αυτούς. Θα αρχίζαμε να ζούμε μια ζωή φιλευσπλαχνίας. Ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ αναφερόταν σ' αυτόν τον τρόπο ζωής, όταν έγραφε τους πιο κάτω στίχους:

Η ζωή δεν είναι ξίφος βαμμένο με το αίμα του μίσους.
Η ζωή είναι κλαδί γεμάτο με λουλούδια αγάπης και
συμπόνιας.

Αυτά τα λουλούδια της αγάπης και της συμπόνιας χρειάζεται να έρθουν στη ζωή μας. Καθώς μαζευτήκαμε όλοι εδώ σ'αυτό το Διεθνές Συνέδριο για τη Ενότητα του Ανθρώπου μέσω της Πνευματικής Αφύπνισης, προσεύχομαι στον Παντοδύναμο Θεό, όπως είμαστε όλοι εδώ, κάθε μας βήμα να φέρει καρπό. Καθώς βαδίζουμε προς τη νέα χιλιετία, προσεύχομαι η ανθρώπινη ενότητα να συντροφεύει τον καθένα μας.

Σας ευχαριστώ πολύ.

ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΚΑΙ ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

Αυτή η ομιλία δόθηκε από τον Διδάσκαλο Rajinder μια περιοδεία του και δημοσιεύθηκε στο περιοδικό Sat Sandesh τον Ιούνιο του 1997, με τίτλο "Inner and Outer Communication".

Αυτός είναι ένας αξιοζήλευτος αιώνας στο πεδίο της επιστήμης. Είναι μια εποχή που έχει γίνει μεγαλύτερη επιστημονική πρόοδος απ' οποιαδήποτε άλλη εποχή της καταγραμμένης ιστορίας. Μέσα σε λίγες δεκαετίες έχουμε δει τεχνολογικά θαύματα, όπως την επίσκεψη του ανθρώπου στο φεγγάρι, τη δορυφορική τηλεπικοινωνία, τους ηλεκτρονικούς υπολογιστές, ιατρικές συσκευές που μπορούν να επαναφέρουν στη ζωή ανθρώπους που ήταν κλινικά νεκροί, θεραπείες για αναρίθμητες αρρώστιες, που θεωρούσαμε προηγουμένως ανίατες και την αποκρυπτογράφηση του ανθρώπινου γονιδιώματος. Ο τομέας των τηλεπικοινωνιών και μόνο, έχει να παρουσιάσει τη θαυμαστή ανάπτυξη της τηλεφωνίας, που πρώτα μια φωνή μεταφερόταν μέσα από ένα απλό τηλεφωνικό καλώδιο, ενώ τώρα με τις οπτικές ίνες εκατοντάδες χιλιάδες φωνές μεταφέρονται μέσω φωτεινών ακτίνων. Ακόμα, οι δορυφόροι μπορούν να εκπέμπουν ζωντανά προγράμματα, οπουδήποτε στο κόσμο κι αν γίνονται. Οι τηλεπικοινωνίες έχουν κάνει πραγματικά τον κόσμο μικρότερο, φέρνοντας κοντά ανθρώπους απ' όλες τις χώρες, ακόμα και ανθρώπους από απομακρυσμένες περιοχές, που ήταν προηγουμένως απροσπέλαστες για την υπόλοιπη ανθρωπότητα.

Με την εξέλιξη της επικοινωνίας δημιουργείται ένα κράμα πολιτισμών. Άνθρωποι από την Ασία μπορούν να δουν το Δυτικό τρόπο ντυσίματος και μπορούμε να δούμε ανθρώπους στη Δύση να φοράνε Ασιατικά ρούχα. Οι άνθρωποι γνωρίζουν περισσότερα πράγματα για τα έθιμα, τις θρησκείες, τις γλώσσες και τις πίστεις των άλλων χωρών. Οι επιστημονικές κατακτήσεις ενός έθνους μπορούν να μοιράζονται με τον υπόλοιπο κόσμο. Τα προβλήματα της μιας χώρας προκαλούν το ενδιαφέρον της διεθνούς κοινότητας.

Μερικοί επιστήμονες έχουν προσπαθήσει ακόμα να επεκτείνουν την επικοινωνία και στο διάστημα, για να δουν αν υπάρχει ζωή σε άλλους πλανήτες. Δορυφόροι είναι συντονισμένοι με το διάστημα, για να δουν αν μπορούν να πιάσουν σήματα από κάποια μορφής ζωή με νοημοσύνη, στον τεράστιο ωκεανό του διαστήματος.

ΟΙ ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΣΥΓΧΡΟΝΗΣ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ

Παρόλα αυτά, μ’ όλες αυτές τις επιστημονικές προόδους, υπάρχουν ακόμα μερικά φλέγοντα ερωτήματα που δεν έχουν απαντηθεί με την χρήση επιστημονικών οργάνων. Η επιστήμη δεν έχει ακόμα κατορθώσει να ανακαλύψει αν αυτό το φυσικό σύμπαν είναι το μόνο βασίλειο ύπαρξης. Έχουμε βρει θαυμαστές μεθόδους επικοινωνίας με τους άλλους σ’ αυτόν τον πλανήτη, αλλά η επιστήμη δεν έχει ακόμα ανακαλύψει έναν τρόπο να επικοινωνήσει με τα βασίλεια πέρα απ’ αυτό το φυσικό σύμπαν. Όλες οι θρησκείες μιλούν για μια Δημιουργική Αρχή, που αναφέρεται ως Θεός, Αλλάχ, Ιαχωβάς, Παραμάτμα, καθώς επίσης και με άλλα ονόματα, αλλά η επιστήμη δεν έχει βρει έναν τρόπο να επικοινωνήσει με αυτό που ονομάζει Ανώτερη Δύναμη.

Όλες οι θρησκείες ομιλούν για την ψυχή, αλλά η επιστήμη έχει φανεί ανεπαρκής, όταν θελήσουμε να επικοινωνήσουμε μ’ αυτήν τη Δύναμη που είναι μέσα μας. Ολοένα και περισσότεροι άνθρωποι αναζητούν έναν τρόπο να επικοινωνήσουν με τον ενδότερο εαυτό τους και τους Εσωτερικούς κόσμους. Όμως, αν η επιστήμη είναι ανήμπορη να μας υποδείξει μια μέθοδο, οι άνθρωποι έχουν βρει εδώ και αιώνες άλλους τρόπους.

Ένας μεγάλος επιστήμονας, ο Ισαάκ Νεύτων, έφτασε στο ίδιο συ-

μπέρασμα σχετικά με τους περιορισμούς της επιστήμης και συνήθιζε να λέει: «Μπορώ να πάρω το τηλεσκόπιό μου και να κοιτάξω εκατομμύρια και εκατομμύρια μίλια μακριά μέσα στο διάστημα, αλλά επίσης μπορώ να το βάλλω στην άκρη, να πέσω στα γόνατά μου και με ειλικρινή προσευχή και να δω περισσότερα από τον ουρανό και να έρθω πιο κοντά στον Θεό, απ' όσο μπορούν να με βοηθήσουν τα τηλεσκόπια και τα υλικά μέσα που βρίσκονται στη γη.» Αυτή η χαρακτηριστική δήλωση παραμένει αληθινή ακόμα και σήμερα. Από την εποχή του Νεύτωνα, μέχρι σήμερα, κανένας επιστήμονας δεν μπόρεσε να αναπτύξει κάποιο όργανο, για να επικοινωνήσει με τον Δημιουργό, που να είναι ισοδύναμο με τη δύναμη της εσωστροφής μέσω της προσευχής και του διαλογισμού. Είναι ώρα για ένα καινούριο πρότυπο. Η παλιά επιστημονική μεθοδολογία και οι παλιές αρχές δεν θα μας βοηθήσουν στον κοπιαστικό μας αγώνα να ανακαλύψουμε τα ανώτερα βασίλεια. Η επιστήμη χρειάζεται περισσότερες μεθόδους, αν είναι να εξελίξουμε περισσότερο τη γνώση του εαυτού μας, του σύμπαντος και της Δύναμης που δημιούργησε όλη τη ζωή. Η επιστήμη χρειάζεται να ξεπεράσει την εξάρτησή της από τα υλικά όργανα, για να αποδείξει την ύπαρξη βασιλείων πέρα από το φυσικό.

Η ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗ

Ο εικοστός πρώτος αιώνας θα δει μια εντελώς καινούρια γενιά επιστημόνων. Θα διαψευστεί η εμπιστοσύνη τους στα παλιά όργανα, για να βρουν απαντήσεις. Οι επιστήμονες της νέας εποχής έχουν αρχίσει να κάνουν άλματα σε νέους τομείς. Έχουν συνειδητοποιήσει ότι, προκειμένου να περάσουν τα σύνορα για τους ενδότερους κόσμους, θα χρειαστούν νέες μεθόδους.

Σήμερα, θα εξερευνήσουμε μια μέθοδο επικοινωνίας με τους Εσωτερικούς κόσμους, την οποία μπορούμε να θέσουμε σε δοκιμή εμείς οι ίδιοι και να αποδείξουμε στον εαυτό μας ότι υπάρχουν ανώτερα βασίλεια, πέραν του φυσικού σύμπαντος. Όπως είπε ο Νεύτωνας: «η προσευχή με πήγε μακρύτερα από τα επιστημονικά όργανα». Η προσευχή στην οποία αναφερόταν, δεν ήταν η απαγγελία κάποιων λέξεων απ' τις Γραφές. Αναφερόταν σε μια διαδικασία εσωστροφής της προσοχής κάποιου, για να δει και να ακούσει Εσωτερικά. Αυτό

το κοίταγμα και το άκουσμα του Εσωτερικού κόσμου είναι ένα άλλο όνομα για τον διαλογισμό. Ο διαλογισμός δεν είναι κάτι καινούριο. Ήταν μαζί μας από την ανατολή του χρόνου. Στην πραγματικότητα, αν διαβάσουμε τις αρχαίες Γραφές μας, θα διαπιστώσουμε ότι οι άνθρωποι που διαλογίζονταν, άνοιγαν δρόμους σε βασίλεια πέραν αυτού του κόσμου.

Στην πραγματικότητα, κάθε θρησκεία παραθέτει αναφορές για τους ανώτερους κόσμους. Οι κόσμοι αυτοί αναφέρονται ως Ουρανοί, Ανώτερα επίπεδα, Λοκς και Καντς. Αυτοί που είχαν την εμπειρία αυτών των βασιλείων και βρήκαν τον Θεό, έχουν θεωρηθεί από την ανθρωπότητα ότι ήταν άγιοι, προφήτες, γκουρού, φωτισμένα όντα και πνευματικοί Διδάσκαλοι. Η σύγχρονη επιστήμη έχει παρερμηνεύσει και δυσφημήσει αυτά που έχουν γραφτεί μέσα στις Γραφές, προβάλλοντας τον ισχυρισμό ότι είναι αντιεπιστημονικοί μύθοι και θρύλοι. Επειδή τα επιστημονικά μας όργανα δεν μπορούν να βρουν τις Εσωτερικές Περιοχές, η επιστήμη έχει αγνοήσει ή ακόμα και χλευάσει τις εμπειρίες μεγάλων αγίων, μυστών και πνευματικών Διδασκάλων.

Ο λόγος που η επιστήμη δεν μπορεί να βρει τα ανώτερα βασίλεια, είναι ότι οι επιστήμονες χρησιμοποιούν μεθόδους που δεν μπορούν να αποδώσουν. Τα ανώτερα βασίλεια είναι από πνευματική ύλη και καθώς η σύγχρονη τεχνολογία αφορά το Υλικό επίπεδο, οι υλικές επιτεύξεις, δεν μπορούν να πιάσουν αυτές τις πνευματικές συχνότητες και δονήσεις. Υπάρχει μόνο ένα όργανο που μπορεί να συντονιστεί με τις πνευματικές συχνότητες του υπερπέραν και αυτό βρίσκεται μέσα στον καθένα μας. Είναι η ανθρώπινη ψυχή. Έχουμε προικιστεί όλοι με ένα εργαλείο, την ψυχή μας, που μπορεί να μας βοηθήσει να επικοινωνήσουμε με τις περιοχές του Υπερπέραν. Γι’ αυτό το εργαλείο δεν γνωρίζουμε όμως τίποτα.

Η ψυχή μας δονείται στην ίδια συχνότητα με αυτή του Θεού, καθώς η ψυχή κι ο Θεός είναι φτιαγμένοι από την ίδια ουσία. Η ουσία τους είναι μια Αρχή, που είναι γνωστή ως Θείο Φως και Θείος Ήχος. Τα κύματα του φωτός και του ήχου που γνωρίζουμε σ’ αυτό το φυσικό σύμπαν, δεν είναι παρά οι κατώτερες εκδηλώσεις και αντανακλάσεις από το Φως και τον Ήχο των ανώτερων βασιλείων. Γνωρίζουμε ότι το φως και ο ήχος είναι δονήσεις. Είναι δύσκολο όμως για μας να συνειδητοποιήσουμε, ότι υπάρχει ανώτερο Φως και Ήχος στα Ανώ-

τερα Επίπεδα και ότι μπορούμε να έρθουμε σε επαφή με αυτό το Φως και τον Ήχο μέσω του διαλογισμού. Αυτοί οι επιστήμονες που ζητούν απόδειξη, μπορούν να την έχουν, μόνο μαθαίνοντας οι ίδιοι πώς να πηγαίνουν Εσωτερικά ώστε να έχουν μια προσωπική εμπειρία. Αν είμαστε αληθινά επιστήμονες, με την αυθεντική σημασία του όρου, τότε είμαστε ερευνητές. Η δουλειά μας είναι να ανακαλύψουμε αυτό που προηγουμένως ήταν μυστήριο. Η δουλειά μας είναι να απαντήσουμε στα αναπάντητα ερωτήματα. Αν πραγματικά θέλουμε να ανταποκριθούμε στην πρόκληση της ανακάλυψης των απαντήσεων, για ό,τι βρίσκεται πέραν αυτού του κόσμου, η μέθοδος είναι μία, ο διαλογισμός και μέσα από αυτόν μπορούμε να έχουμε κάθε απόδειξη. Το μόνο που χρειαζόμαστε είναι να παρατήσουμε τα μεταλλικά όργανα και να χρησιμοποιήσουμε το πιο ευαίσθητο όργανο που υπάρχει. την ψυχή μας, τη δικιά μας συνειδητότητα.

ΟΙ ΠΑΡΑΘΑΝΑΤΙΕΣ ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ ΕΠΙΒΕΒΑΙΩΝΟΥΝ ΤΗΝ ΥΠΑΡΞΗ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ ΚΟΣΜΩΝ

Για τα βασίλεια που υπάρχουν πέραν του φυσικού κόσμου, έχουν δοθεί στην ανθρωπότητα, ορισμένες πληροφορίες, τις τελευταίες δεκαετίες, Οι γιατροί έχουν φέρει στο φως μια ανακάλυψη που αρχικά ξάφνιασε, αλλά αργότερα έγινε πλατιά αποδεκτή. Όταν η ιατρική τεχνολογία προόδευσε μέχρι του σημείου ορισμένες φορές να μπορεί να επαναφέρει στη ζωή ασθενείς που ήταν κλινικά νεκροί, έφτασαν αναφορές από εκατομμύρια ανθρώπους απ’ όλο τον κόσμο, που είχαν παρεμφερείς εμπειρίες. Αυτοί που υπήρξαν κλινικά νεκροί για αρκετά λεπτά της ώρας, βίωσαν την είσοδο τους σε μια περιοχή Φωτός και Μελωδίας πέραν του φυσικού κόσμου. Είπαν ότι αρχικά παρατηρούσαν κάτω το σώμα τους, όσο οι γιατροί τους περιέθαλπαν. Μερικοί ανέφεραν ότι η συνειδητότητά τους πέρασε μέσα από τους τοίχους και έβλεπαν τους συγγενείς τους να περιμένουν έξω από το χειρουργείο. Μερικοί άλλοι ταξίδεψαν, για να δουν συγγενείς τους που ζούσαν σε πολύ μακρινή απόσταση και μπορούσαν να περιγράψουν με ακρίβεια, τα ρούχα που φορούσαν οι συγγενείς τους και τα λόγια που είπαν κάποια συγκεκριμένη στιγμή. Αργότερα, επιβεβαιώθηκε ότι οι αναφορές αυτών των ατόμων ήταν αληθινές. Ορισμένα

από αυτά τα άτομα, είπαν ότι πέρασαν μέσα από ένα σκοτεινό τούνελ και αναδύθηκαν σε έναν κόσμο Φωτός. Πολλοί καλωσορίστηκαν από ένα Φωτεινό Όν, που ακτινοβολούσε σ' αυτούς περισσότερη αγάπη, απ' όση είχαν ποτέ βιώσει κατά τη διάρκεια της ζωής τους στη γη. Πολλοί απ' αυτούς είχαν την εμπειρία μιας ανασκόπησης της ζωής τους, στην οποία είδαν σαν μια αστραπή οτιδήποτε τους είχε συμβεί κατά τη διάρκειά της. Αυτή η αναφορά συνοδευόταν κι από την άμεση γνώση των επιδράσεων που είχαν οι σκέψεις, τα λόγια και οι πράξεις τους στους άλλους. Μπορούσαν να αισθανθούν τον πόνο που προκάλεσαν στους άλλους, όπως επίσης τη χαρά που έφεραν στη ζωή άλλων. Πολλοί απ' αυτούς συνειδητοποίησαν ότι η αγάπη είναι το σημαντικότερο πράγμα στη γη και ότι στο υπερπέραν υπολογίζονταν όχι από τα υλικά τους κέρδη, όχι από το όνομα ή τη φήμη τους, αλλά από το πόσο αγάπησαν τους συνανθρώπους τους. Πολλοί από αυτούς αισθάνθηκαν τόση πολλή αγάπη, όσο ήταν λουσμένοι από το Φως, που δεν ήθελαν να επιστρέψουν στο σώμα τους. Αλλά καθώς ο χρόνος τους στη γη δεν είχε τελειώσει, επέστρεψαν και τη στιγμή που η ψυχή τους επανήλθε στο σώμα τους, επανήλθαν στη ζωή. Αυτό που ξαφνιάζει σ' αυτές τις εμπειρίες είναι ότι σχεδόν όλοι ανέφεραν τα ίδια γεγονότα. Στην πραγματικότητα, ένα γκάλοπ που έγινε το 1982, αποκάλυψε ότι οκτώ εκατομμύρια άνθρωποι είχαν αυτές τις εμπειρίες, που αργότερα έγιναν ευρέως γνωστές ως «παραθανάτιες εμπειρίες».

Οι σκεπτικιστές, που ήθελαν να επιβεβαιώσουν αν εκείνοι που ανέφεραν αυτές τις εμπειρίες έστεκαν καλά στα μυαλά τους, οργάνωσαν ακόμα και προσωπικά τεστ και εξέτασαν την ψυχολογική κατάσταση των ατόμων που ανέφεραν αυτές τις εμπειρίες και διαπίστωσαν ότι ήταν ψυχολογικά υγιείς και ισορροπημένοι. Στην πραγματικότητα, πολλοί από τους ανθρώπους που βίωσαν παραθανάτιες εμπειρίες ήταν και οι ίδιοι προηγουμένως σκεπτικιστές, για ό,τι προέρχεται από τα ανώτερα βασίλεια ή ακόμη και για την πίστη στον Θεό. Αλλά οι εμπειρίες ήταν τόσο δυνατές και, όπως πολλοί κατέθεσαν, περισσότερο πραγματικές απ' ότι η ζωή στη γη. Οι προσωπικές τους εμπειρίες τους έπεισαν ότι υπάρχει ζωή πέραν αυτού του κόσμου και ότι στην πραγματικότητα δεν υπάρχει θάνατος. Σήμερα, υπάρχουν δηλώσεις πολλών χιλιάδων ατόμων ότι είχαν επικοινωνήσει όχι μόνο

με περιοχές του Υπερπέραν αλλά και με ένα Φωτεινό Όν πέραν αυτού του κόσμου.

Αυτοί οι άνθρωποι είχαν αυτή την επικοινωνία με ανώτερα βασίλεια σαν συνέπεια ενός βαρέως τραύματος ή κάποιας πάθησης που τους αφαίρεσε τη ζωή. Αλλά υπάρχουν και άλλοι τρόποι να βρούμε αν υπάρχουν Περιοχές πέραν της φυσικής, που δεν βασίζονται σε ατυχήματα ή ασθένειες που έχουν μεσολαβήσει. Είναι γνωστό, εδώ και αιώνες, πως άτομα που είχαν ασκηθεί με σοβαρότητα στο διαλογισμό, είχαν γνωρίσει τους ίδιους Εσωτερικούς κόσμους. Άγιοι και μύστες από διαφορετικές θρησκείες και χώρες έχουν ταξιδέψει στις ίδιες Περιοχές, απλά και μόνο με το να κάθονται στη σιωπή συγκεντρώνοντας την προσοχή μέσα τους. Ο Σωκράτης ήταν ένας από τους αρχαίους Έλληνες φιλοσόφους, που έλεγαν ότι ο κόσμος μπορεί να γίνει καλύτερα κατανοητός από εκείνους που τον υπερβαίνουν. Μέσω του διαλογισμού, μπορούμε να υψωθούμε πάνω απ' αυτόν τον κόσμο, να υπερβούμε την σωματική μας συνειδητότητα, να ταξιδέψουμε σε περιοχές του Υπερπέραν και να επικοινωνήσουμε με τα πνευματικά βασίλεια.

ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ: Η ΠΕΙΡΑΜΑΤΙΚΗ ΕΠΙΒΕΒΑΙΩΣΗ ΤΗΣ ΥΠΑΡΞΗΣ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ ΠΕΡΙΟΧΩΝ

Παρότι το όργανο της επικοινωνίας με το Υπερπέραν είναι η ψυχή, που είναι αόρατη, η επιστημονική μέθοδος παραμένει χρήσιμη για την αναζήτηση της εμπειρίας. Αρχίζουμε με μια υπόθεση. Αυτή η υπόθεση είναι ότι υπάρχουν πνευματικές Περιοχές στο υπερπέραν. Το πείραμα μπορεί να γίνει με το διαλογισμό στο εργαστήριο του δικού μας ανθρώπινου σώματος. Μπορούμε να καταγράψουμε τα δεδομένα. Αν το πείραμα πραγματοποιηθεί με ακρίβεια, τα αποτελέσματα θα επιβεβαιώσουν την υπόθεσή μας. Χρησιμοποιούμε μια επιστημονική μέθοδο, για να βάλουμε σε εφαρμογή το διαλογισμό. Διαπραγματευόμαστε με τη συνειδητότητα. Η συνειδητότητα είναι πνευματική, όχι υλική. Αυτός είναι ο λόγος που το πνεύμα δεν μπορεί να γίνει ορατό από κανένα όργανο αυτού του κόσμου. Μπορεί να γίνει ορατό μόνο με την πνευματική ή Εσωτερική μας όραση.

Η έδρα της πνευματικής μας όρασης είναι ένα σημείο γνωστό ως

"Μοναδικός" ή "Τρίτος Οφθαλμός". Βρίσκεται ανάμεσα και πίσω από τα δύο φρύδια. Αν συγκεντρώσουμε την προσοχή μας, η οποία προσοχή (*δεν έχει καμιά σχέση με το νου*) είναι η εξωτερική έκφραση της ψυχής, αν την συγκεντρώσουμε στον Τρίτο ή Μοναδικό Οφθαλμό, θα είμαστε στην αφετηρία του πνευματικού μας ταξιδιού. Μετά από λίγη ώρα απόλυτης συγκέντρωσης, θα δούμε το Εσωτερικό Φως και θα ακούσουμε Εσωτερικά Μουσική. Αυτό το Φως και ο Ήχος θα τραβήξουν την προσοχή μας, που αποτελεί την εξωτερική έκφραση της ψυχής μας, δηλαδή την ίδια την ψυχή μας. Το Φως και ο Ήχος θα την τραβήξουν πάνω απ' τη σωματική συνειδητότητα και η ψυχή μας θα εισέλθει στις Περιοχές του υπερπέραν. Τότε, θα βρούμε εμείς οι ίδιοι τις απαντήσεις σε κάθε μας ερώτημα καθώς και στα μεγαλύτερα μυστήρια της ζωής.

Θα ήθελα να σας κάνω μια απλή πρακτική επίδειξη της τεχνικής του διαλογισμού, μόνο για να σας δείξω πόσο εύκολη είναι. Γι' αυτούς που ενδιαφέρονται να έχουν την εμπειρία του Εσωτερικού Φωτός και Ήχου, οι πλήρεις οδηγίες δίδονται στο Κέντρο μας στο Δελχί και σε άλλα μέρη του κόσμου. Απλώς, για να σας κάνω μια πρακτική επίδειξη του πόσο εύκολη μέθοδος είναι, θα καθίσουμε για λίγη ώρα σε διαλογισμό εδώ.

Το μόνο που χρειάζεται είναι να βρούμε μια στάση του σώματος που να είναι η περισσότερο άνετη, όπου μπορούμε να καθίσουμε, όσο το δυνατόν περισσότερο χρόνο χωρίς να κουνηθούμε. Κάθε κίνηση θα τραβήξει την προσοχή μας στο σώμα μας. Μιας και βρείτε αυτή τη στάση του σώματος, μετά κλείστε τα μάτια. Τα μάτια θα πρέπει να κλείνουν απαλά και χαλαρά, όπως κάνουμε όταν πάμε για ύπνο. Δεν θα πρέπει να βάλουμε καμία ένταση στα μάτια μας ή να προσπαθούμε να κοιτάζουμε επάνω. Θα πρέπει να κρατάμε την προσοχή μας εστιασμένη είκοσι με εικοσιπέντε εκατοστά στο σκοτάδι μπροστά μας, ενώ έχουμε κλειστά τα μάτια. Αυτό που βλέπει το σκοτάδι είναι το Εσωτερικό μάτι. Καθώς συνεχίζουμε να κοιτάμε το σκοτάδι, μπορεί να διαπιστώσουμε ότι έρχονται σκέψεις. Η ροπή του νου είναι να δημιουργεί σκέψεις. Οι σκέψεις αποσπούν την προσοχή μας από το σημείο που συγκεντρωνόμαστε μπρος από τα μάτια μας. Για να κρατήσουμε το νου μας απασχολημένο, έτσι ώστε να μη μας αποσπάει την προσοχή, μπορούμε να επαναλαμβάνουμε οποιοδήποτε όνομα

του Θεού με το οποίο αισθανόμαστε άνετα. Θα πρέπει να το επαναλαμβάνουμε νοερά και αργά. Δεν θα πρέπει να βάζουμε καθόλου την προσοχή μας στο όνομα, αλλά να το επαναλαμβάνουμε αυτόματα. Η προσοχή μας πρέπει να εστιάζεται σ' αυτό που βλέπουμε μπροστά μας και δεν θα πρέπει να δίνουμε προσοχή στον εξωτερικό κόσμο ή στο σώμα.

Μια φορά ο Νεύτωνας καθόταν στην άκρη ενός δρόμου. Ήταν τόσο απορροφημένος σ' αυτό που έκανε, που όταν μια μπάντα μεδυνατή μουσική πέρασε από μπροστά του, δεν την αντελήφθηκε. Όταν αργότερα, κάποιος τον πλησίασε και τον ρώτησε κάτι για την μπάντα που πέρασε, αυτός ξαφνιασμένος είπε: «Ποια μπάντα; Πού;» Κατά τη διάρκεια του διαλογισμού, η προσοχή μας θα πρέπει να εστιάζεται τόσο πολύ σε αυτό που βλέπουμε Εσωτερικά, που να μη αντιλαμβανόμαστε τους εξωτερικούς ήχους.

Αυτοί που έχουν τις πλήρεις οδηγίες για το διαλογισμό στο Θείο Φως και τη Μουσική των Σφαιρών, βλέπουν διάφορα σχήματα και χρωματιστά φώτα, το "Εσωτερικό φεγγάρι", τον "Εσωτερικό ήλιο", "Τα Εσωτερικά άστρα" κλπ. Συγκεντρώνοντας την προσοχή στο μέσον απ' οτιδήποτε βλέπουμε, η συνειδητότητά μας, (*συνειδητότητα είναι η εσωτερική έκφραση της ψυχής*), αρχίζει να ταξιδεύει σ' ένα ρεύμα Φωτός και Ήχου μέσα στις ανώτερες Περιοχές. Υπάρχουν Περιοχές, η μια μετά την άλλη, σε ολοένα και περισσότερο θείες Περιοχές Φωτός και Ήχου. Το έσχατο στάδιο σ' αυτό το ταξίδι είναι εκεί όπου η ψυχή επιστρέφει στην πηγή της Πανσυνειδητότητας και όλου του Φωτός, απ' όπου αρχικά ήρθε σε ύπαρξη. Αυτές οι καταστάσεις φέρνουν μαζί τους Γνώση και Σοφία. Οι ερωτήσεις μας για τα μυστήρια της ζωής και του θανάτου, βρίσκουν απάντηση και μας γεμίζουν με ειρήνη και μακαριότητα, μεγαλύτερη από αυτή που μπορούμε να γνωρίσουμε σ' αυτόν τον κόσμο.

Υπάρχει ένα πλήθος από οφέλη που αποκομίζουμε από τις εμπειρίες, τις οποίες έχουμε στο διαλογισμό. Μεταφέρουμε μαζί μας ειρήνη και χαρά που διαποτίζει την καθημερινή μας ζωή. Βρίσκουμε ανακούφιση από το άγχος και την ένταση. Στην πραγματικότητα, όποτε νοιώθουμε αγχωμένοι, μπορούμε να καθίσουμε για διαλογισμό και να διαπιστώσουμε ότι η ένταση ελαττώνεται ή εξαφανίζεται τελείως. Αναπτύσσουμε δυνάμεις αυτοσυγκέντρωσης που μας βοηθούν να τα

καταφέρουμε καλύτερα στις σπουδές ή τις δουλειές μας. Οι φευγαλέες ματιές στο υπερπέραν, μας επιβεβαιώνουν επίσης ότι υπάρχει ζωή μετά το θάνατο και με αυτή την εμπειρία, χάνουμε το φόβο που έχουμε για το θάνατο. Συνειδητοποιούμε ότι ο θάνατος είναι απλώς μια αλλαγή από μια κατάσταση ύπαρξης σε μια άλλη. Μερικοί έχουν περιγράψει αυτή την εμπειρία, λέγοντας «Είναι σαν να βγάζουμε το παλτό μας.» Πετάμε από πάνω μας αυτό το φυσικό ένδυμα για ένα πνευματικό ένδυμα, που είναι το Αστρικό σώμα.

ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΚΑΙ ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

Η επικοινωνία με τον Εσωτερικό κόσμο βελτιώνει επίσης και την επικοινωνία μας με τον εξωτερικό κόσμο. Όταν ταξιδεύουμε σε Περιοχές του υπερπέραν και ερχόμαστε σε επαφή με το Θείο Φως, αρχίζουμε να βλέπουμε την αλληλεξάρτηση όλης της ζωής. Βλέπουμε ότι όλη η ζωή, οι άνθρωποι, τα ζώα και τα φυτά, είναι μέρη ενός τεράστιου κεντήματος. Είμαστε όλοι κεντημένοι με την ίδια κλωστή Θεϊκής συνειδητότητας. Όλοι είμαστε ψυχές, όλοι είμαστε ένα μέρος του Δημιουργού. Μόνο η εξωτερική μορφή είναι που διαφέρει. Όπως ο Sant Darshan Singh, ο μεγάλος Άγιος και μύστης ποιητής του καιρού του, έγραψε κάποτε σε μια στροφή:

Κάθε κόκκος άμμου στην έρημο είναι ένας καθρέφτης,
Μέσα στις ατέλειωτες αντανακλάσεις του
οι τρελοί από έρωτα για Σένα, θα χαθούν.

Όλη η ζωή δεν είναι παρά μια αντανάκλαση της μιας Δημιουργικής Αρχής. Όταν υψωνόμαστε πάνω από τη συνειδητότητα αυτού του φυσικού κόσμου, προς το υπερπέραν, βλέπουμε το Φως του Θεού να λάμπει σ' όλες τις μορφές ζωής, από τους ανθρώπους μέχρι τα μικρότερα ζώα και φυτά. Βλέποντας μέσα απ' αυτήν την οπτική γωνία, αρχίζουμε να έχουμε σεβασμό και αγάπη για όλους. Όλη η συμπεριφορά μας αλλάζει. Δεν μπορούμε πια να πληγώνουμε κανέναν, επειδή τους βλέπουμε όλους ως μέλη μιας δικής μας οικογένειας. Όταν ένα μέλος του σώματός μας πληγωθεί, το υπόλοιπο σώμα επίσης θα πονάει. Αρχίζουμε να φερόμαστε στους άλλους με καλοσύνη. Νοια-

ζόμαστε για τους άλλους. Θέλουμε να εξυπηρετούμε και να βοηθάμε τους άλλους. Θα διαπιστώσουμε ακόμα ότι εμείς οι ίδιοι κάνουμε ότι μπορούμε για να εξαφανίσουμε τον πόνο και τα βάσανα των άλλων. Γινόμαστε σαν κι αυτούς τους ανθρώπους που είχαν εμπειρίες κοντά στο θάνατο και άλλαξαν τη ζωή τους, αγαπώντας τους πάντες. Θα διαπιστώσουμε μια μεγάλη αλλαγή στον τρόπο που επικοινωνούμε με τους άλλους. Θα είμαστε γεμάτοι αγάπη, ταπεινοφροσύνη και καλοσύνη. Θα γίνουμε πιο ευαίσθητοι στα αισθήματα των άλλων. Θα νοιώθουμε τον πόνο των άλλων. Όπως ο Sant Darshan Singh είπε σε μια άλλη στροφή:

Επικοινωνούμε με τα άστρα και το φεγγάρι
Αλλά αλλοίμονο, δεν αγγίξαμε την καρδιά του γείτονά μας.

Άλλοτε μπορεί να ενδιαφερόμαστε για τη δόξα των διαστημικών ταξιδιών και άλλων επιστημονικών επιτευγμάτων, αλλά μπορεί να παραμένουμε αδιάφοροι στις ανάγκες των άλλων ανθρώπων. Με την εξέλιξη της επιστήμης μπορεί να έχουμε μολύνει τη γη, να έχουμε καταστρέψει τα τροπικά δάση και να έχουμε εξαντλήσει τις πλουτοπαραγωγικές πηγές της γης. Αλλά απ’ αυτή τη νέα οπτική γωνία, αρχίζουμε να σκεφτόμαστε την αξία της ανθρώπινης ζωής, των ζώων και της φύσης. Γινόμαστε περισσότερο ενήμεροι στο να κάνουμε επιλογές που να μην πληγώνουν κανένα πλάσμα. Γινόμαστε πιο σφαιρικά σκεπτόμενα και ισορροπημένα άτομα, επειδή η εξέλιξη της επιστήμης δεν μας τυφλώνει, επειδή μόνο και μόνο ικανοποιεί τις ανάγκες των ανθρώπων αυτού του πλανήτη. Θα γίνουμε ευαίσθητοι στα αισθήματα του κάθε ανθρώπου, στα αισθήματα του κάθε πλάσματος και αντίθετα θα χρησιμοποιήσουμε την επιστήμη ως εργαλείο για να βοηθάμε τους άλλους, αντί να τους καταστρέφουμε.

Καθώς οι άνθρωποι γύρω μας, μας βλέπουν μεταμορφωμένους, θα μεγαλώνει ο σεβασμός που θα μας αποδίδουν. Η επικοινωνία μας με τους άλλους θα βελτιωθεί. Θα είμαστε περισσότερο ενήμεροι για τα αισθήματα και τις ανάγκες των άλλων ανθρώπων και αυτοί σε ανταπόδοση θα φέρονται ευγενικά. Ως ένα σημαντικό υποπροϊόν της αιώνιας έρευνάς μας, θα διαπιστώσουμε ότι η εξωτερική ειρήνη θα γίνει πραγματικότητα. Αν κάθε άτομο έχει την εμπειρία της Εσωτερι-

κής ειρήνης, της αλληλεξάρτησης όλης της ζωής και της αγάπης για όλους, η εξωτερική ειρήνη θα έρθει αυτόματα από μόνη της.

Καθώς προχωράμε περισσότερο στις μελέτες μας, ας περιλάβουμε επίσης και τη μελέτη του εαυτού μας, της δικιάς μας ψυχής και ας ξεσκεπάσουμε τα Εσωτερικά μας πλούτη. Μπορούμε να πειραματιστούμε εμείς οι ίδιοι μέσω του διαλογισμού, για να αποδείξουμε την ύπαρξη των ανωτέρων Περιοχών. Ως αποτέλεσμα θα αποκομίσουμε γνώση, ειρήνη και χαρά. Πέρα απ’ αυτό θα βελτιώσουμε την επικοινωνία μας με τους άλλους και θα φέρουμε γαλήνη και ηρεμία σ’ αυτούς που είναι γύρω μας. Αν ο καθένας μας ασκήσει αυτήν την μέσω διαλογισμού εσωτερική επικοινωνία, δεν θα αργήσει να διαπιστώσει τη βελτίωση και στην εξωτερική του επικοινωνία. Μακάρι, ο καθένας από σας να βρει τις απαντήσεις στην δικιά του προσωπική αναζήτηση σ’ αυτή τη ζωή.

ΕΞΩΡΑΪΣΤΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ

Αποσπάσματα από ομιλίες του Διδασκάλου Ρατζίντερ Σινγκ.

Όταν καταλάβουμε ότι έχουμε χωριστεί από τον Θεό και έχουμε πιαστεί αιχμάλωτοι στον τροχό των 8,4 εκατομμυρίων ειδών ζωής για εκατομμύρια χρόνια, συνειδητοποιούμε ότι η παρούσα ζωή των ογδόντα ή εκατό χρόνων δεν είναι παρά μια στιγμή. Μετά από μια εξαιρετικά μακροχρόνια αναμονή, έχουμε λάβει το δώρο της ανθρώπινης γέννησης, που είναι το επιστέγασμα και η κορωνίδα όλης της Δημιουργίας. Σε αυτή τη ζωή, μας προσφέρεται η χρυσή ευκαιρία να πραγματοποιήσουμε τον αληθινό μας εαυτό και γι' αυτό πρέπει να την εκμεταλλευτούμε στο έπακρο.

Γνωρίζοντας ότι η ομορφιά έλκει τους ανθρώπους, θέλουμε να φαινόμαστε ωραίοι. Αν συνειδητοποιήσουμε ότι ο αληθινός σκοπός της ζωής μας είναι να επιτύχουμε την ένωση της ψυχής μας με τον Θεό, τότε λογικά καταλήγουμε στο συμπέρασμα ότι πρέπει να γίνουμε ωραίοι για να ελκύσουμε τον Θεό. Ο Θεός όμως δεν κοιτάει την εξωτερική μας εμφάνιση, γιατί γνωρίζει ότι το σώμα μας έχει σχετική αξία, καθώς αποτελεί μόνο ένα υλικό κάλυμμα και ότι μας έχει προσφερθεί για λίγα μόνο χρόνια ζωής. Κοιτάζει μόνο την ψυχή μας. Ενδιαφέρεται μόνο για το πνεύμα που κατοικεί σε αυτό το σώμα και γι΄αυτό δεν πρέπει να χάνουμε το χρόνο μας, για να κάνουμε το σώμα μας ελκυστικό. Αντίθετα, πρέπει να κάνουμε την ψυχή μας ωραία.

Μπορούμε να κάνουμε την ψυχή μας όμορφη; Πώς πρέπει να κάνουμε την ψυχή μας ελκυστική, έτσι ώστε να γοητεύσουμε τον Θεό και Αυτός με τη σειρά του να μας τραβήξει κοντά Του; Για να γίνει

αυτό πρέπει να αποβάλουμε τους ρύπους που καλύπτουν την ψυχή μας. Πρέπει να αποβάλουμε τα πέπλα της μάγια ή ψευδαίσθησης του φαινομενικού κόσμου, που έχουν δημιουργηθεί από την Αρνητική Δύναμη. Όταν πετύχουμε να αποβάλουμε τα καλύμματα της μάγια και τους ρύπους που την μολύνουν, η ψυχή μας θα πετάξει πίσω στον τόπο καταγωγής της, εκεί απ΄ όπου χωρίστηκε από τον Θεό. Προκειμένου να μπορέσουμε να εξαγνίσουμε και να καθαρίσουμε την ψυχή μας, θα πρέπει να αναζητήσουμε να βρεθούμε στα ιερά πόδια ενός Αγίου, ενός Διδασκάλου, ακριβώς όπως πάμε τα ρούχα μας στο καθαριστήριο για να καθαριστούν. Διαβάζουμε τις βιογραφίες των Αγίων και μελετάμε τη ζωή των Διδασκάλων, για να μάθουμε πώς έζησαν. Αλλά, όταν ερχόμαστε σε επαφή με ένα ζωντανό Διδάσκαλο, μπορούμε να παραδειγματιστούμε από τη ζωή του, καθώς μπορούμε να δούμε εμείς οι ίδιοι πώς συμπεριφέρεται στην καθημερινή του ζωή. Μπορούμε να τον δούμε με τα ίδια μας τα μάτια. Μπορούμε να ακούσουμε τα λόγια του με τα ίδια μας τα αυτιά. Και τότε θα πρέπει να προσπαθήσουμε να του μοιάσουμε, έτσι ώστε η ζωή μας να γίνει τόσο αγνή όσο και η δικιά του.

Όλοι οι Άγιοι που κατέβηκαν στη γη, μας δίδαξαν τον τρόπο με τον οποίο μπορούμε να εξαγνίσουμε την ψυχή μας και να αποκτήσουμε τις θείες αρετές. Οι Άγιοι πάντοτε μας παρότρυναν να ασκήσουμε την «ahimsa», δηλαδή τη μη βία, που σημαίνει την αποφυγή πρόκλησης βλάβης. Η καρδιά μας πρέπει να πλημμυρίζει από συμπόνια. Δεν πρέπει να βλάπτουμε τους άλλους ή να αποζητάμε την καταστροφή τους. Αντίθετα, πρέπει να δείχνουμε έλεος, να συγχωρούμε τα λάθη τους και να παραβλέπουμε τα σφάλματά τους. Δεν πρέπει, όταν μας δίνουν ένα χαστούκι, να το ανταποδίδουμε με δύο. Πρέπει να ασκηθούμε στην μη βιαιότητα και να μην πληγώνουμε τα συναισθήματα κανενός. Δεν πρέπει να προξενούμε καμιά μορφή πόνου. Όταν ζούμε κατ' αυτόν τον τρόπο, όταν μιλάμε αληθινά, ενεργούμε αληθινά και ζούμε μέσα στην αλήθεια, το επίχρισμα των ρύπων που καλύπτουν την ψυχή μας θα αρχίσει να καθαρίζεται. Γινόμαστε αγνοί. Μαθαίνουμε να είμαστε ταπεινοί, να αποβάλλουμε το εγώ μας και να αποδεχόμαστε τους άλλους με αγάπη. Μέχρι να εγκαταλείψουμε την περηφάνια μας για το όμορφο σώμα μας, τον πλούτο ή την εξυπνάδα μας, δεν μπορούμε να δούμε τον Θεό και να γίνουμε ένα μαζί Του.

Μπορούμε να βαδίσουμε στο Μονοπάτι του Θεού, μόνο όταν ευχόμαστε το καλό των άλλων, φίλων ή ξένων και όταν είμαστε αγνοί στην καρδιά. Ακόμα, πρέπει να σεβόμαστε τους ανθρώπους και τα ζώα, όπως τον εαυτό μας.

Πρέπει λοιπόν να ζούμε με αλήθεια και συμπόνια. Πρέπει να αντιμετωπίζουμε με αγάπη κάθε πλάσμα, ανεξάρτητα αν είναι ζώο ή πουλί, γυναίκα ή άντρας, πλούσιος ή φτωχός, μαύρος ή άσπρος. Όταν μάθουμε να ζούμε μια ενάρετη ζωή, βασισμένη στις ανώτερες ηθικές αξίες, αυτόματα οι κηλίδες του κακού που ρυπαίνουν την ψυχή μας, θα εξαφανιστούν. Θα ακολουθήσουμε το μονοπάτι που οδηγεί την ψυχή μας στον Θεό. Θα ενωθούμε με τον Θεό και τον Ιερό Λόγο. Όσο ταυτιζόμαστε με το Λόγο, τον Ιερό Shabd, η ψυχή μας γίνεται όλο και πιο καθαρή. Δεν εξυπηρετεί κανένα σκοπό αν εξωτερικά δείχνουμε ενάρετοι, ενώ οι εσωτερικές μας σκέψεις και πράξεις δεν είναι ανάλογες. Ο Θεός βλέπει τα πάντα. Μπορούμε να κρύψουμε τις πράξεις μας από τον κόσμο, αλλά δεν μπορούμε να κρατήσουμε τίποτα κρυφό από τον Θεό. Πρέπει να πληρώσουμε για κάθε λάθος και κάθε μας παράλειψη. Αν δεν αγαπήσουμε την ανθρωπότητα και τον Θεό, δεν μπορούμε να ελπίζουμε ότι θα Τον δούμε. Η ψυχή πρέπει να επανακτήσει την πρωταρχική της δόξα. Τη δόξα που απολάμβανε πριν χωριστεί από τον Θεό, ο οποίος είναι αγνή συνειδητότητα, αγνό Φως και αγνή αγάπη. Αν δεν φτάσουμε σ' αυτό το στάδιο, θα αργήσουμε να φθάσουμε στο Αληθινό μας Σπίτι.

Κάνοντας ένα επιπλέον βήμα, μπορούμε να αρχίσουμε να νοιαζόμαστε ακόμα και για τους ξένους. Κάθε μέρα προσπερνάμε ένα σωρό ανθρώπους στο δρόμο: Περιμένουμε στην ουρά σε διάφορα καταστήματα, για να δούμε κάποια είδη που ίσως τελικά αγοράσουμε, και καθόμαστε μαζί με πολλούς άλλους σε τρένα, λεωφορεία και αεροπλάνα. Συχνά ένα χαμόγελο, ένας γλυκός χαιρετισμός ή η ψιλή κουβεντούλα που πιάνουμε με κάποιον μπορούν να αγγίξουν την καρδιά του και να νιώσει την αγάπη και το ενδιαφέρον από μέρους μας, που ενδεχομένως να μην του έχει δείξει κανείς άλλος. Είναι εύκολο να κλειστούμε στο καβούκι μας και να αγνοήσουμε αυτούς που είναι γύρω μας. Οι άνθρωποι όμως πολλές φορές δεν έχουν κανένα να μιλήσουν, κανέναν που να μπορεί να μοιραστεί μαζί τους τα βάσανα και τις σκοτούρες τους.

Πολλές φορές οι άλλοι μας ρωτούν για τη ζωή μας και τότε μπορούμε να μοιραστούμε μαζί τους το πώς η πνευματικότητα μας βοηθάει στην καθημερινή μας ζωή. Αν μπορέσουμε να φέρουμε έστω και μια στάλα χαράς στη ζωή κάποιου από αυτούς που συναντάμε, ακόμα κι αν κρατήσει για λίγο, αυτό το άτομο θα αρχίσει να βλέπει πόσο ωφέλιμο είναι να κάνει το ίδιο με μας. Οι άνθρωποι θα αρχίσουν να βγαίνουν από την απομόνωσή τους και θα φέρουμε ένα πνεύμα χαράς στη ζωή τους. Η αγάπη του Διδασκάλου μας θα αρχίσει να αντανακλάται μέσα από τα μάτια μας και να αγγίζει το συνάνθρωπό μας.

Όταν αναπτύξουμε αγάπη για τους άλλους, θα τους μεταχειριζόμαστε με αγάπη και καλοσύνη. Θα είμαστε σε θέση να εξαλείψουμε το θυμό μας και να τον αντικαταστήσουμε με ευσπλαχνία, κατανόηση και ανεκτικότητα. Όταν αναπτύξουμε αγάπη, θα ξεπεράσουμε τη λαγνεία. Η αγάπη μας οδηγεί στις θείες Περιοχές, ενώ η λαγνεία μας κρατάει εγκλωβισμένους στο φυσικό μας σώμα και τον κόσμο. Όταν αναπτύξουμε αγάπη, θα ξεπεράσουμε την απληστία και τον εγωισμό. Όταν αγαπάμε, το μόνο που μας ενδιαφέρει είναι να βοηθάμε και να εξυπηρετούμε τους άλλους, χωρίς καμία σκέψη για τον εαυτό μας. Δεν υπάρχει τέλος στα πράγματα που θέλουμε να κάνουμε γι' αυτούς που αγαπάμε. Αγάπη επίσης σημαίνει έλλειψη εγωισμού. Όταν αγαπάμε, λαμβάνουμε υπόψη μόνο τις επιθυμίες και τις ανάγκες αυτών που αγαπάμε. Είμαστε γεμάτοι ταπεινότητα και γλυκύτητα. Τρέφουμε μεγαλύτερη εκτίμηση γι' αυτούς που αγαπάμε παρά για τον εαυτό μας. Εν κατακλείδι, αγάπη σημαίνει ανιδιοτελής προσφορά. Καμία θυσία δεν είναι τόσο μεγάλη, προκειμένου να βοηθήσουμε τους άλλους.

Για να μπορέσουμε να εισέλθουμε στην κατοικία του Θεού, χρειάζεται να αναπτύξουμε μια καρδιά γεμάτη αγάπη για όλη τη Δημιουργία. Οι περισσότεροι από μας αναπτύσσουν αυτό το είδος αγάπης μόνο για τα πιο στενά μέλη της οικογένειάς τους. Χρειάζεται όμως να νιώθουμε στον ίδιο βαθμό αγάπη και για όλη την ανθρωπότητα. Όταν αναπτύξουμε αυτή την ιδιότητα, ο ίδιος ο Θεός θα γοητευτεί από μας. Θα μας προσφέρει την ύψιστη Χάρη και την Αγάπη Του, γιατί θα έχουμε γίνει εραστές τής Δημιουργίας Του. Όταν αγαπάμε κάποιον, αγαπάμε και τα παιδιά του επίσης. Παρόμοια, αν αγαπάμε αληθινά τον Θεό, αγαπάμε όλη την ανθρωπότητα και όλα τα είδη

ζωής, από τα θηλαστικά μέχρι τα έντομα και τα φυτά. Τους βλέπουμε όλους σαν αδέρφια μας κάτω από την Πατρότητα του Θεού.

Καθώς αναπτύσσεται η αγάπη μας για τον Θεό και η καρδιά μας πλημμυρίζει από αγάπη, αρχίζουμε να ακτινοβολούμε αγάπη σε όλους εκείνους που συναντάμε. Γινόμαστε η κατοικία της ειρήνης και της χαράς. Αν κάθε άτομο αναπτυχθεί σ' αυτό το βαθμό, φανταστείτε πόσο όμορφος και ειρηνικός θα γίνει αυτός ο κόσμος. Θα αγαπούμε τον καθένα ανεξάρτητα από τις εξωτερικές μας διαφορές και θα δημιουργήσουμε έναν παράδεισο πάνω στη γη. Αυτό προσπαθούν να μας διδάξουν όλοι οι άγιοι κι αυτές είναι οι ιδιότητες που θα πρέπει να ενστερνιστούμε στη ζωή μας.

Ο λόγος που έχουν δημιουργηθεί οι τόποι λατρείας είναι για να διδάξουν στην ανθρωπότητα αυτά τα υψηλά ιδανικά. Αντί να διδάσκουν την αντίθεση και την προκατάληψη για τους πιστούς των άλλων θρησκειών και αντί να παραδίδουν τον κόσμο στις φλόγες της μισαλλοδοξίας, θα έπρεπε να σπέρνουν τους σπόρους της αγάπης. Θα πρέπει να ζούμε σύμφωνα με τις ανώτερες αξίες που δόθηκαν από τους ιδρυτές της κάθε θρησκείας, που είναι το να γνωρίσουμε τον εαυτό μας και στη συνέχεια τον Θεό, να ξαναενώσουμε την ψυχή μας με Αυτόν και να αναπτύξουμε αγάπη για όλη τη Δημιουργία. Οι άγιοι είναι ενσαρκώσεις της αγάπης και λειτουργούν ως παραδείγματα για το πώς θα πρέπει να ζούμε τη ζωή μας. Μας δείχνουν το δρόμο της Αγάπης και ακτινοβολούν την αγάπη τους σε όλους μας. Μας δίνουν μια πρόγευση της θείας αγάπης και μας ενσταλάζουν την επιθυμία να μπούμε μέσα μας και να γευτούμε περισσότερο απ' αυτό το γλυκό νέκταρ. Όσο πιο ψηλά πετάξουμε μέσα μας, τόσο περισσότερη θεία αγάπη θα βιώνουμε. Τελικά, θα συγχωνευτούμε με τον Θεό και θα γίνουμε εμείς οι ίδιοι η προσωποποίηση της αγάπης.

.

ΤΑ ΣΤΑΔΙΑ ΤΗΣ ΖΩΗΣ

Αυτό το Σάτσανγκ του Διδασκάλου Ρατζίντερ με τίτλο “Stages of Life”, δόθηκε στις 17 Μαρτίου του 1996 στο Κέντρο της Επιστήμης της Πνευματικότητας στο Νέηπερβιλ και βασίζεται σ’ έναν ύμνο του Γκουρού Τεγκ Μπαχαντούρ, ενάτου Γκουρού των Σιχ.

Όσοι συγκεντρωθήκαμε σήμερα εδώ, προσπαθούμε να μάθουμε διάφορα πράγματα για το Πνευματικό Μονοπάτι. Κάποιοι από μας ίσως να συναντούν πολλές δυσκολίες, για να καταλάβουν τις διάφορες όψεις του Μονοπατιού, επειδή ενδεχομένως αντιλαμβανόμαστε ότι είναι ένας τρόπος ζωής που δεν είχαν ξανασχοληθεί μαζί του στο παρελθόν. Όταν προσπαθούμε να εστιάσουμε την προσοχή μας στην πνευματικότητα, διαπιστώνουμε ότι προσπαθούμε να καταλάβουμε κάτι που είναι πέρα απ’ αυτά που είμαστε σε θέση να αντιληφθούμε μέσω των αισθήσεων. Οι άνθρωποι έχουμε εκπαιδευτεί να αντιλαμβανόμαστε το περιβάλλον μας μέσω μιας από τις πέντε αισθήσεις: της όρασης, της ακοής, της όσφρησης, της γεύσης και της αφής. Καθώς κυλάει η ζωή μας, χρησιμοποιούμε αυτές τις πέντε αισθήσεις για να μάθουμε ό,τι αφορά τον κόσμο. Μεγαλώνοντας, αρχίζουμε να καταλαβαίνουμε το περιβάλλον μας μέσω των αισθήσεων. Έτσι, όταν προσπαθούμε να μάθουμε για την πνευματικότητα, βασιζόμαστε στα ίδια μέσα που χρησιμοποιούμε στην καθημερινότητά μας. Διαβάζουμε πνευματικά βιβλία, παρακολουθούμε ομιλίες, χρησιμοποιούμε γενικά τις αισθήσεις μας, για να καταλάβουμε την πνευματικότητα σε θεωρητικό επίπεδο. Τελικά όμως συνειδητοποιούμε ότι καμιά λέξη αυτού του κόσμου δεν είναι σε θέση να μας βοηθήσει πραγματικά να

καταλάβουμε τι είναι η πνευματικότητα, διότι η πνευματικότητα δεν ανήκει σ' αυτόν τον φυσικό κόσμο. Το θέμα τελικά συνοψίζεται στο να είμαστε σε θέση να βιώσουμε την εμπειρία ενός βασιλείου, που βρίσκεται πέρα από εκείνο που μπορούμε να κατανοήσουμε μέσω των αισθήσεων. Τα μόνα μέσα που έχουμε στη διάθεσή μας, για να κατανοήσουμε το περιβάλλον μας είναι η πρόσληψη εντυπώσεων μέσω των αισθήσεων. Αυτό όμως δεν αρκεί, είναι απλώς ένα σκαλοπάτι, για να κατανοήσουμε την πνευματικότητα.

Όταν διαβάζουμε και προσπαθούμε να καταλάβουμε τις διδασκαλίες των μεγάλων αγίων και μυστών, διαπιστώνουμε ότι μας έδωσαν κώδικες για τον τρόπο ζωής που πρέπει να ζούμε. Όλοι, μάς συνιστούν να εστιάζουμε την προσοχή μας στο θείο, μέσα από τεχνικές ακινητοποίησης του νου, καθώς, αν δεν μπορέσει να ακινητοποιηθεί ο νους μας, δεν θα μπορέσουμε να επικεντρωθούμε στην πραγματικότητα. Αν δεν επικεντρωθούμε στην αλήθεια, τότε δεν θα μπορέσουμε να βιώσουμε τι είναι η αλήθεια. Καθώς προσπαθούμε να πάρουμε πληροφορίες και να μάθουμε απ' αυτά που άφησαν πίσω τους οι μεγάλοι άγιοι και οι μύστες, διαπιστώνουμε ότι έδιναν ιδιαίτερη έμφαση στο ότι πρέπει να μπούμε μέσα μας, δηλαδή να εσωστραφούμε

Σήμερα θα ήθελα να αναφερθώ σ' έναν ύμνο που έγραψε ο Γκουρού Τενγκ Μπαναντούρ. Είναι ένας ύμνος που εστιάζεται στα στάδια που περνάμε, καθώς κυλάει η ζωή. Από την μελέτη αυτών των σταδίων, ανακαλύπτουμε τον τρόπο ζωής που θα έπρεπε να ακολουθούμε, έτσι ώστε να καταλάβουμε πραγματικά το σκοπό της ύπαρξής μας.

Σ' αυτούς τους στίχους, ο Γκουρού Τενγκ Μπαναντούρ μας λέει ότι περνάμε από τρία στάδια, από τρεις περιόδους στην πορεία της ζωής μας. Το πρώτο στάδιο είναι αυτό της παιδικής ηλικίας. Το δεύτερο στάδιο από το οποίο περνάμε είναι της ενηλικίωσης. Το τρίτο τέλος στάδιο τέλος είναι τα γεράματα. Συνοπτικά λοιπόν τα τρία στάδια στα οποία αναφέρεται είναι: η παιδική ηλικία, η ενηλικίωση και τα γεράματα. Αν μέσα σ' αυτές τις περιόδους δεν εστιάσουμε την προσοχή μας στον Θεό, τότε η ζωή μας θα έχει χαθεί στη ματαιότητα. Θα είναι μια κατασπαταλημένη και ανώφελη ζωή.

Στην πρώτη στροφή, ο γκουρού Τενγκ Μπαναντούρ αναφέρεται στον τρόπο με τον οποίο εμείς οι άνθρωποι ερχόμαστε στον κόσμο.

Όλοι γεννιόμαστε παιδιά. Οι περισσότεροι, όταν γεννιούνται, ζυγίζουν τρία με πέντε κιλά και έχουν ύψος σαράντα πέντε με εξήντα εκατοστά. Ως παιδιά εξαρτιόμαστε άμεσα από τους γονείς μας, για να συντηρηθούμε. Ένα βρέφος δεν ξέρει πώς να τραφεί. Οι γονείς του το συντηρούν. Με το γάλα που πίνει αποκτάει δύναμη και μέσω της αγάπης και της τρυφερής φροντίδας των γονιών του, το παιδί αρχίζει να μεγαλώνει.

Κάποια στιγμή, ανάμεσα στον ένατο και δέκατο πέμπτο μήνα, το παιδί αρχίζει να μπουσουλάει. Έτσι, καταφέρνει να βρεθεί από μια περιοχή σε μια άλλη. Αφού μάθει να μπουσουλάει, είναι έτοιμο να περπατήσει. Όταν μάθει να περπατάει, η περιοχή που μπορεί να κινηθεί γίνεται όλο και πιο μεγάλη. Περπατώντας τώρα πια, το παιδί μπορεί να ανέβει τις σκάλες ή να βγει έξω από το σπίτι. Η κινητικότητα του παιδιού συνεχώς αυξάνεται. Αυτό που επίσης αυξάνεται είναι η επίδραση που ασκεί στο παιδί ο χώρος που κινείται. Στην αρχή, το μόνο που βλέπει είναι τα παιγνίδια του και η μόνη του εμπειρία είναι να τα πιάνει και να τα πετάει κάτω. Αυτό είναι το μόνο που έχει να μάθει το παιδί και το μόνο με το οποίο ασχολείται. Αργότερα, με τη βοήθεια των γονιών του, μαθαίνει να τρώει και να πίνει. Είναι μια αργή διαδικασία εκμάθησης, στην οποία το παιδί μαθαίνει να συμμετέχει στον κόσμο γύρω του και να προσαρμόζεται σε αυτόν.

Κατόπιν, αρχίζει να μαθαίνει το ευρύτερο περιβάλλον του. Όταν αρχίζει να περπατά, αποκτά περισσότερες γνώσεις για τον κόσμο. Όσο μεγαλώνει, αρχίζει να μαθαίνει τη γλώσσα του και να μιλάει. Φτάνει μετά σε ηλικία που πρέπει να πάει σχολείο. Εκεί τα παιδιά αρχίζουν να καταλαβαίνουν όλο και πιο πολλά από αυτά που υπάρχουν στον κόσμο.

Κάπως έτσι λοιπόν είναι η ζωή ενός παιδιού. Είναι μια ζωή εξαρτημένη από τους άλλους. Ένα παιδί έχει ανάγκη τους γονείς του, για να του παρέχουν τροφή, αλλά και ό,τι άλλο απαιτείται, για να αναπτυχθούν οι σωματικές και οι νοητικές του ικανότητες. Η παιδική ηλικία είναι μια περίοδος, κατά την οποία χρειαζόμαστε κάθε είδους στήριξη, μέχρι να φτάσουμε τελικά στο στάδιο που να ξέρουμε ό,τι χρειάζεται και να ενεργούμε από μόνοι μας.

Έπειτα έρχεται η ενηλικίωσή μας. Όταν μπαίνουμε στην περίοδο της νεότητάς μας, βρισκόμαστε στην ακμή μας τόσο σωματικά

όσο και νοητικά. Σ' αυτό το στάδιο αρχίζουμε να εργαζόμαστε. Μαθαίνουμε κάποια τέχνη, οι γονείς και οι δάσκαλοί μας έχουν μάθει πώς να ζούμε και πώς να ενεργούμε στον κόσμο, το σώμα μας είναι στην πλήρη ακμή του και οι νοητικές μας ικανότητες είναι πλήρως αναπτυγμένες. Σ' αυτή την περίοδο λοιπόν, αρχίζουμε να ζούμε και να δρούμε μόνοι μας. Σ' αυτό το στάδιο, ολοκληρώνουμε τις σπουδές μας στο πανεπιστήμιο ή σε κάποια άλλη σχολή επαγγελματικής κατάρτισης και εντασσόμαστε στο εργατικό δυναμικό. Αυτή είναι η εποχή που κάποιος αναζητεί και το σύντροφο της ζωής του. Καθώς παντρευόμαστε και η δουλειά μας σταθεροποιείται σιγά-σιγά, γινόμαστε όλο και πιο αυτάρκεις και αυτοδύναμοι. Μόνοι μας πλέον παίρνουμε τις αποφάσεις για τα ζητήματα που μας αφορούν. Αφού παντρευτούμε, πολλοί κάνουμε παιδιά. Τώρα από παιδιά γινόμαστε και εμείς οι ίδιοι γονείς. Από τη στιγμή που κάνουμε παιδιά, γινόμαστε το στήριγμά τους. Γινόμαστε οι δάσκαλοί τους και τους βοηθάμε να μάθουν και να καταλάβουν. Αυτό είναι λοιπόν το στάδιο της ενηλικίωσης.

Καθώς μεγαλώνουν τα παιδιά μας, μεγαλώνουμε κι εμείς και τελικά φτάνουμε στο στάδιο που παραδοσιακά ονομάζουμε γεράματα. Το στάδιο που αναφέρει ο Γκουρού Τενγκ Μπαχαντούρ είναι τα χρόνια που τα παιδιά μας έχουν μεγαλώσει και στηρίζονται στα πόδια τους. Στις μέρες μας η έννοια των γηρατειών έχει μεταβληθεί και αναφέρεται στα χρόνια της συνταξιοδότησης. Ακόμα και ο όρος γεράματα έχει αντικατασταθεί με πιο ευγενικούς όρους, όπως : «τρίτη ηλικία», «χρυσή ηλικία», ή «τα χρόνια της ωριμότητας». Παρόλ' αυτά, προς χάριν του ύμνου, ως γεράματα θεωρείται η εποχή που τα παιδιά μας έχουν μεγαλώσει, έχουν παντρευτεί και στέκονται στα πόδια τους. Τα βγάζουν πέρα μόνα τους κι εμείς αποσυρόμαστε. Αυτό λοιπόν είναι το τρίτο στάδιο στην πορεία της ζωής.

Σ' αυτή την περίοδο, οι άνθρωποι αρχίζουν να αναλογίζονται περισσότερο τις εμπειρίες τους στη ζωή. Οι περισσότεροι άνθρωποι στην περίοδο της νεότητάς τους είναι απασχολημένοι με τα οικονομικά τους, τα παιδιά τους, το μεγάλωμα και τη φροντίδα τους και σχεδιάζουν το μέλλον τους. Όλος ο χρόνος τους αφιερώνεται στη σωστή εκπλήρωση των υποχρεώσεων και των ευθυνών τους. Αν τα έχουμε σχεδιάσει σωστά, όταν γεράσουμε βγαίνουμε στη σύνταξη.

Σ' αυτόν τον ύμνο, ο Γκουρού Τενγκ Μπαχαντούρ μας λέει πως, αν σε καθένα απ' αυτά τα τρία στάδια δεν έχουμε εστιάσει την προσοχή και το ενδιαφέρον μας στον Θεό, αν δεν έχουμε επικεντρώσει την προσοχή μας στην πνευματική πλευρά της υπόστασής μας, τότε τα πάντα αποδεικνύονται μάταια. Ο ύμνος υπονοεί ότι ολόκληρη η ζωή μας θα έχει πάει χαμένη. Επίσης, προσπαθεί να τονίσει ότι δεν πρέπει να περιμένουμε τα γεράματα, για να στραφούμε στον Θεό, όπως κάνουν οι περισσότεροι άνθρωποι. Πολύ νομίζουν ότι το να ασχοληθούμε με τον Θεό είναι κάτι που θέλει χρόνο και θα μπορούμε να το κάνουμε μόνον όταν βγούμε στη σύνταξη, οπότε θα έχουμε εκπληρώσει όλες μας τις υποχρεώσεις. Μέχρι τότε θεωρούμε ότι υπάρχουν πάρα πολλά να κάνουμε κάθε μέρα, σε σημείο που αισθανόμαστε ότι δεν μας περισσεύει χρόνος για να κάνουμε κάτι άλλο, εκτός από το να φέρουμε εις πέρας τις δουλειές της καθημερινότητας.

Ο γκουρού Τενγκ Μπαχαντούρ μας λέει πως, ακόμα και από την παιδική μας ηλικία, η προσοχή μας θα πρέπει να εστιάζεται στον Θεό. Θα πρέπει να επαναλαμβάνουμε νοερά σε κάθε περίπτωση το Όνομα του Θεού. Αναφέρεται επίσης στην τεχνική ακινητοποίησης του νου. Συγκεκριμένα, λέει ότι ο νους μας ακινητοποιείται μέσω της διαδικασίας της επανάληψης των Ονομάτων του Θεού, που μας δίνει ένας Τέλειος Διδάσκαλος. Μόλις ακινητοποιηθούν το σώμα και ο νους, αρχίζουμε να βιώνουμε οι ίδιοι τα Πνευματικά Βασίλεια, την αληθινή μας ύπαρξη μέσα στη Θεία Δημιουργία. Ο γκουρού Τενγκ Μπαχαντούρ τονίζει πως, αν δεν το κάνουμε αυτό στην περίοδο της παιδικής μας ηλικίας, της νεότητας και της ενηλικίωσής μας, τότε η ζωή μας θα έχει πάει τελείως χαμένη.

Κάθε στιγμή της ζωής μας είναι πολύτιμη. Η προσοχή μας χρειάζεται να εστιάζεται στον Δημιουργό, γιατί μόνο τότε έχουμε τη δυνατότητα και την ευκαιρία να μάθουμε για το Πνευματικό Μονοπάτι. Ο Σαντ Κιρπάλ Σινγκ συχνά έλεγε ότι: «Η Πνευματικότητα δεν αγοράζεται και δε διδάσκεται. Μπορούμε μόνο να την κολλήσουμε από κάποιον που είναι ενωμένος με τον Κύριο». Δεν μπορούμε να αγοράσουμε Πνευματικότητα, δεν είναι κάτι που μπορούμε να πληρώσουμε χρήματα, για να το αποκτήσουμε. Δεν είναι κάτι που μπορούμε να μάθουμε σε κάποιο σχολείο. Αντίθετα, είναι μια εμπειρία του αληθινού εαυτού μας (*ψυχής*), που χρειάζεται να την βιώσουμε οι

ίδιοι. Είναι ένα βίωμα που βρίσκεται πέρα από την εμπειρία των αισθήσεων. Είναι μια εμπειρία που αποκτάμε, όταν μπούμε μέσα μας.

Στον υπόλοιπο ύμνο ο γκουρού Τενγκ Μπαχαντούρ μας λέει το πώς μπορούμε να φτάσουμε στο στόχο της ύπαρξής μας. Μας λέει πως ολόκληρος ο κόσμος μοιάζει με επαίτη, με ζητιάνο. Όλοι σ' αυτόν τον κόσμο είμαστε ζητιάνοι και δωρητής είναι ο Θεός. Ο Δημιουργός είναι Εκείνος που δίνει σ' όλους, καθώς όσοι ζούμε σ' αυτόν τον κόσμο δεν έχουμε τίποτα. Όλα όσα νομίζουμε ότι διαθέτουμε μας έχουν δοθεί, επειδή αυτό ήταν το Θέλημα Θεού. Η κεντρική ιδέα αυτής της στροφής είναι κάτι που συναντάμε σε όλες τις πίστεις. Είναι η αρχή του: «γλυκό είναι το θέλημά Σου Κύριε». Πιστεύουμε πως ό,τι έχουμε κάνει και ό,τι έχουμε κατορθώσει αποτελεί δικό μας επίτευγμα. Περηφανευόμαστε που φοιτήσαμε στο τάδε ή στο δείνα σχολείο. Ισχυριζόμαστε ότι οι δουλειές μας πάνε καλά, επειδή εργαζόμαστε σκληρά. Διακηρύττουμε ότι τα οικονομικά μας βελτιώνονται, επειδή δουλεύουμε ακατάπαυστα. Λέμε ότι έχουμε δικό μας σπίτι, δυο-τρία αυτοκίνητα, πολλά κοσμήματα και ότι όλα αυτά τα πετύχαμε με τις ικανότητές μας. Όμως, οι μεγάλοι άγιοι και μύστες μας λένε πως ό,τι αποκτάμε είναι δώρα του Θεού.

Υπάρχει μια ενδιαφέρουσα ιστορία από τη ζωή του βασιλιά Μαχμούτ του Γκαζνί. Ο ίδιος μέσα από πολέμους είχε προσαρτήσει πολλές επαρχίες, δημιουργώντας έτσι μια τεράστια αυτοκρατορία. Την ώρα που πέθαινε, συνειδητοποίησε ότι όλα τα πλούτη του ήταν άχρηστα. Λίγο πριν πεθάνει λοιπόν, είπε στους υπουργούς του να τοποθετήσουν το σώμα του στο φέρετρο με τρόπο, που να εξέχουν τα χέρια και τα πόδια του, ώστε οι άνθρωποι να δουν και να ξέρουν ότι εγκαταλείπει τον κόσμο με άδεια χέρια. Υπάρχουν και άλλα πολλά ιστορικά παραδείγματα, που μας υπενθυμίζουν ότι δεν παίρνουμε μαζί μας στον άλλο κόσμο τίποτα απ' όσα μαζέψαμε σ' αυτόν.

Τότε ποια είναι τα αληθινά πλούτη; Ο αληθινός πλούτος που θα μας βοηθήσει πέρα απ' αυτό τον κόσμο, είναι εκείνος που θα μας βοηθήσει να εμπλουτίσουμε τον αιώνιο εαυτό μας, την ψυχή μας. Τα αληθινά πλούτη είναι η γνώση του Θείου, η Πνευματική γνώση που αποκτάμε. Αν ξέρουμε πρόσθεση, αυτό θα μας βοηθήσει στις συναλλαγές μας σ' αυτό τον κόσμο, αλλά δεν θα μας προσφέρει τίποτα μόλις εγκαταλείψουμε το φυσικό μας σώμα. Αν ξέρουμε για κάποιο

βασιλιά ποιο έτος γεννήθηκε, σε ποια χώρα και πόσα εδάφη κατάκτησε, αυτό σίγουρα θα μας βοηθήσει να περάσουμε το διαγώνισμα της ιστορίας αλλά τίποτα περισσότερο. Αυτό που έχει σημασία για μας, είναι να κερδίσουμε την Πνευματική γνώση.

Αυτό που μας εξηγεί λοιπόν ο γκουρού Τενγκ Μπαχαντούρ είναι πως, όταν ζούμε σ' αυτό τον κόσμο, μοιάζουμε με ζητιάνους. Τι κάνουν οι ζητιάνοι; Ικετεύουν τους περαστικούς, τον ένα μετά τον άλλον, για βοήθεια. Κι εμείς είμαστε σε παρόμοια κατάσταση. Προσπαθούμε να βρούμε χαρά και ευτυχία και κάποιο νόημα στη ζωή μας σε κάποιο χώρο. Αν δεν τα βρούμε, τότε στρεφόμαστε αλλού. Αν δεν τα βρούμε ούτε εκεί, τότε τα αναζητούμε αλλού και αλλού, μέχρι που στο τέλος απογοητευόμαστε. Η μια ασχολία διαδέχεται την άλλη, κι όμως πουθενά δεν βρίσκουμε τη χαρά και την ευτυχία που ψάχνουμε.

Έτσι λοιπόν κι εμείς, σαν ζητιάνοι, προσπαθούμε να βρούμε γαλήνη και ευτυχία και το σκοπό της ύπαρξής μας, αλλά δεν τον βρίσκουμε. Γιατί; Ψάχνουμε σε λάθος χώρους. Τα αναζητούμε στον εξωτερικό κόσμο. Ποιος είναι ο αληθινός σκοπός της ζωής; Είναι το να μπορέσουμε να γνωρίσουμε τον αληθινό μας εαυτό και να επανενώσουμε την ψυχή μας με τον Θεό. Αυτός είναι ο στόχος μας.

Στον επόμενο στίχο ο γκουρού Τενγκ Μπαχαντούρ λέει ότι ο σκοπός της ύπαρξής μας είναι να συγχωνευτεί η ψυχή μας με τον Θεό. Αυτό θα γίνει μόνο, άμα κάνουμε «σιμράν». Ο γκουρού Τενγκ Μπαχαντούρ αναφέρεται εδώ στη μέθοδο ακινητοποίησής του νου. Σιμράν είναι η επανάληψη του Ονόματος του Θεού. Οι άνθρωποι, ανάλογα με τη θρησκεία και την πίστη τους, κάνουν σιμράν με διαφορετικό τρόπο. Κάποιοι κάνουν σιμράν με τη γλώσσα, άλλοι με το λαιμό, άλλοι με την καρδιά, όμως ο πιο αποτελεσματικός τρόπος να κάνουμε σιμράν είναι με το μυαλό, νοερά, με τη γλώσσα της σκέψης. Αν κάνουμε σιμράν με το μυαλό, αυτό που επιτυγχάνουμε είναι ότι ο νους ακινητοποιείται.

Αν κοιτάξουμε τον τρόπο που ζούμε, θα ανακαλύψουμε ότι η ψυχή μας είναι αιχμάλωτη του νου. Ο νους, μάς εμποδίζει να έχουμε την εμπειρία της ψυχής, του αληθινού μας εαυτού. Ένα καλό παράδειγμα, για να καταλάβουμε αυτήν την πραγματικότητα, είναι το εξής: Φανταστείτε μια ηλιόλουστη ημέρα χωρίς σύννεφα. Αν βρεθείτε κοντά σε μια λίμνη, θα δείτε τον ήλιο να αντικατοπτρίζεται στην επιφά-

νειά της. Αυτή η αντανάκλαση ζεσταίνει κάπως το νερό, γιατί, όπως ξέρετε, στην επιφάνεια του ήλιου επικρατούν πολύ υψηλές θερμοκρασίες, με αποτέλεσμα ο ήλιος να εκπέμπει θερμότητα. Αν όμως αυτή η αντανάκλαση μεταφερθεί από την επιφάνεια του νερού σ' έναν καθρέφτη, θα μπορούμε ακόμη να βλέπουμε τον ήλιο, αλλά δεν θα νοιώσουμε τη θερμότητά του. Η θερμότητα του ήλιου χάνεται μέσα από τις διαδοχικές αντανακλάσεις του.

Με όμοιο τρόπο και η ψυχή, που έχει το φως και τη λάμψη δεκαέξι φυσικών ήλιων, είναι σκεπασμένη με διαδοχικά στρώματα ύλης, νου και ψευδαίσθησης. Η ψυχή μας, που είναι κομμάτι του Θεού και το αληθινό της σπίτι είναι στο Σατς Καντ, μετανάστευσε από το Σατς Καντ στο Παρ Μπραχμάν, κατόπιν στο Μπραχμάντ, έπειτα στο Αντ, και από κει στο Πιντ, που είναι το φυσικό επίπεδο. Αυτές οι περιοχές είναι η μια αντανάκλαση της άλλης και τώρα ζούμε στο Αντ ένα επίπεδο που βρίσκεται πολύ μακριά από την Πηγή μας, με αποτέλεσμα να μη νοιώθουμε τη δύναμή και τη θερμότητά της. Δεν αντιλαμβανόμαστε αυτή την Θεϊκή δύναμη, γιατί είναι καλυμμένη εξ ολοκλήρου μέσα στις αντανακλάσεις του νου και της ύλης. Όταν ζούμε σ' αυτόν τον κόσμο στο επίπεδο των αισθήσεων, πολλοί δεν είμαστε σε θέση να εκπληρώσουμε το σκοπό της ζωής μας. Για να φτάσουμε στον προορισμό μας χρειάζεται να ακινητοποιήσουμε το σώμα και το νου μας. Η ακινητοποίηση του σώματος είναι εύκολη υπόθεση, όχι όμως και η ακινητοποίηση του νου. Γι' αυτό άλλωστε στα κείμενα των αγίων και των μυστών υπάρχουν τόσες αναφορές για την ακινητοποίηση του νου. Το ίδιο μας λέει και ο γκουρού Τενγκ Μπαχαντούρ, ότι δηλαδή για να εκπληρώσουμε τον αληθινό σκοπό της ύπαρξής μας, δηλαδή τη συνένωση της ψυχής μας με τον Δημιουργό (*θέωση*), οφείλουμε να ακινητοποιήσουμε το νου. Ο νους ακινητοποιείται με την επανάληψη του ονόματος του Θεού. Κατ' αυτό τον τρόπο, δεν μας αποσπούν οι σκέψεις μας και είμαστε σε θέση να συνδεθούμε με τη Θεία ενέργεια που βρίσκεται μέσα μας. Όταν συνδεθούμε με το Λόγο, με το Νάαμ ή Σαμπντ, που είναι η Θεία ενέργεια του Φωτός και του Ήχου του Θεού, ο αληθινός μας εαυτός αρχίζει να αποκαλύπτεται. Αρχίζουμε τότε να βιώνουμε την εμπειρία του αληθινού εαυτού μας. Αρχίζουμε να βιώνουμε την Πνευματική υπόσταση του εαυτού μας. Όταν βιώσουμε τον αληθινό μας εαυτό, αρχίζουμε να κάνουμε βήματα στο

δρόμο της επιστροφής, στο Αιώνιο Σπίτι μας, έτσι ώστε ο σκοπός της ύπαρξής μας, η συνένωση της ψυχής μας με τον Θεό, να μπορέσει να εκπληρωθεί. Για να μπορέσουμε να πραγματοποιήσουμε το σκοπό της ζωής μας, μπορούμε σαν πρώτη ενέργεια, να κάνουμε νοερά σιμράν (*επανάληψη*) του Ονόματος του Θεού, με τη γλώσσα της σκέψης.

Στην επόμενη στροφή, ο γκουρού Τενγκ Μπαχαντούρ λέει: «Ξέρω από προσωπική εμπειρία ότι αυτό που πέτυχα, το πέτυχα μόνος μου. Κοιτάζοντας όλους όσους κατοικούν σ' αυτόν τον κόσμο, διαπίστωσα ότι κανείς δεν νοιάζεται για τους άλλους. Σ' αυτόν τον κόσμο όλοι ζουν εγωιστικά. Όλοι ζουν για τον εαυτό τους, χωρίς να προσπαθούν να βοηθήσουν κανέναν άλλο».

Όταν οι άνθρωποι ζουν μόνο για τον εαυτό τους, προσπαθούν να εκμεταλλευτούν ο ένας τον άλλο. Σ' αυτήν την πορεία, απομακρυνόμαστε όλο και πιο πολύ από το Πνευματικό Μονοπάτι. Μας λέει λοιπόν παρακάτω ο Διδάσκαλος Μπαχαντούρ πως, όταν ζούμε κατ' αυτό τον τρόπο, γινόμαστε ασταθείς. Ο λόγος που γινόμαστε ασταθείς, οφείλεται στο ότι δεν είμαστε συνδεδεμένοι με κάτι σταθερό. Και σταθερός άνθρωπος είναι μόνον εκείνος που είναι ακλόνητα αφοσιωμένος στον Θεό. Αυτός που είναι αγκυροβολημένος στο Ιερό Νάαμ και που είναι προσηλωμένος στον Θεό. Χρησιμοποιώντας τους όρους "ακλόνητος" και "σταθερός", εννοεί το να είμαστε ήρεμοι και ήσυχοι χωρίς κάτι να μπορεί να μας αποσπάσει. Πολλοί άγιοι μίλησαν για αυτήν την ιδιότητα. Ο Καμπίρ Σαχίμπ έχει πει σε κάποιους στίχους του πως, αν το σώμα μας είναι ακίνητο, αν ο νους είναι ακίνητος κι αν οι πέντε μας αισθήσεις έχουν αποσυρθεί από τον εξωτερικό κόσμο, είμαστε σε θέση να εστιάσουμε την προσοχή μας στην "Έδρα της ψυχής" (Τρίτο Οφθαλμό) και να συνδεθούμε με τον Θεό. Όταν ο νους μας είναι ακίνητος, τότε έχουμε τη δύναμη να δούμε το Φως και ν' ακούσουμε τον Ήχο του Θεού. Ο Καμπίρ Σαχίμπ λέει πως, αν μπορέσουμε αυτό να το πετύχουμε έστω και για μια μόνο στιγμή, τότε η μοναδική αυτή στιγμή αιωνιότητας θα γεννήσει μυριάδες άλλες στιγμές αιωνιότητας για μας.

Οι μεγάλοι άγιοι και μύστες έχουν αναφερθεί επανειλημμένως στην ανάγκη να είμαστε σταθεροί, ήρεμοι, ήσυχοι και ακλόνητοι. Μέσα από την ακινησία είμαστε σε θέση να βρούμε τον αληθινό μας εαυτό. Μέσα στην ακινησία του σώματος και του νου, έχουμε τη

δυνατότητα να συνδεθούμε με τη Θεία Δύναμη του Φωτός και του Ήχου του Θεού, που είναι οι πρωταρχικές εκδηλώσεις Του.

Ο γκουρού Τενγκ Μπαχαντούρ μας λέει ότι, για να φτάσουμε σ' αυτό το επίπεδο, πρέπει να είμαστε αληθινά αφοσιωμένοι στον Κύριο. Μετά από προσωπική του εμπειρία, αποκάλυψε ότι σ' αυτόν τον κόσμο, δύσκολα βρίσκεις κάποιον να είναι πραγματικά προσηλωμένος στην Αλήθεια. Οι μόνοι που εστιάζουν την προσοχή τους στην Αλήθεια είναι οι αφοσιωμένοι του Θεού. Μας λέει λοιπόν ότι η προσοχή μας θα πρέπει να εστιάζεται στον Θεό, όσο το δυνατόν περισσότερο.

Στην επόμενη στροφή ο γκουρού Τενγκ Μπαχαντούρ αναφέρεται στη δόξα του Νάαμ ή Λόγου. Λέει συγκεκριμένα ότι ο Λόγος είναι σταθερός, διότι είναι η Πηγή όλης της Δημιουργίας. Ο Λόγος έφερε σε ύπαρξη ολόκληρη την πλάση. Στο Ευαγγέλιο αναφέρεται: «Εν αρχή ήτο ο Λόγος και ο Λόγος ήτο προς τον Θεόν και Θεός ήτο ο Λόγος». Παρόμοιες δηλώσεις βρίσκουμε και στις άλλες Ιερές γραφές. Ο Λόγος (ή Άγιο Πνεύμα στη γλώσσα του Ευαγγελίου) είναι η σταθερή Πηγή με την οποία χρειάζεται να συνδεθούμε. Είναι αυτή η Θεϊκή έκφραση που έφερε σε ύπαρξη όλη τη Δημιουργία και που την συντηρεί.

Ο γκουρού Τενγκ Μπαχαντούρ μας λέει ακόμα πως και ο Τέλειος Διδάσκαλος της εποχής μας μπορεί να παραμένει πάντα κοντά μας. Ένας άγιος που είναι συνδεδεμένος με τον Θεό είναι επίσης σταθερός και μόνιμος. Γιατί; Διότι οι άγιοι είναι συνδεδεμένοι με τον Θεό, είναι συνδεδεμένοι με τη Θεία δύναμη του Φωτός και του Ήχου. Ο γκουρού ή Τέλειος Διδάσκαλος παραμένει για πάντα κοντά μας και σε αυτή την υλική ζωή και στην μετέπειτα. Είναι πάντοτε και σταθερά κοντά μας με την υλική του υπόσταση στη γη και με τη Θεϊκή του στα Εσωτερικά επίπεδα.

Πώς συνδεόμαστε με τον Θεό; Δεν μπορούμε ούτε να δούμε ούτε να ακούσουμε τον Θεό με τα εξωτερικά μας μάτια και αυτιά. Επομένως, για να συνδεθούμε με τον Θεό χρειάζεται να συναντήσουμε έναν Τέλειο Διδάσκαλο, ο οποίος μπορεί να μας μιλήσει, να μας διδάξει και να μας δώσει κατευθύνσεις και οδηγίες, ώστε να ενωθούμε με τη Θεϊκή Δύναμη της οποίας ο ίδιος είναι φορέας. Χρειαζόμαστε λοιπόν έναν Τέλειο Διδάσκαλο τον οποίο μπορούμε να ακούμε και

ο οποίος μπορεί να μας καταλάβει στο Υλικό επίπεδο. Τι κάνει ένας Τέλειος Διδάσκαλος; Μας συνδέει με το Νάαμ ή Λόγο, μας συνδέει με το Θείο, μας συνδέει με το Άγιο Φως και τον Ήχο του Θεού, τη Δύναμη της οποίας είναι φορέας, και που είναι ενσαρκωμένη μέσα σε αυτόν, ώστε να κάνουμε βήματα προς το αιώνιο σπίτι μας και να επιστρέψουμε στην Πηγή απ' όπου προήλθαμε.

Ο γκουρού Τενγκ Μπαχαντούρ μας λέει λοιπόν ότι καθώς κυλάει η ζωή μας είναι αναγκαίο να είμαστε συνδεδεμένοι με τον ιερό Λόγο. Η σύνδεση αυτή θα πραγματοποιηθεί μέσω της Χάρης ενός Τέλειου, ζωντανού Διδασκάλου, καθώς ο ίδιος είναι συνδεδεμένος με το Φως και τον Ήχο του Θεού. Μέσω της Χάρης Του, μπορούμε να συνδεθούμε κι εμείς μαζί Του και μπορούμε επιπλέον να γνωρίσουμε τον πραγματικό μας εαυτό.

Στον επόμενο στίχο ο γκουρού Τενγκ Μπαχαντούρ αναφέρεται στον γκουρού Νάνακ Σαχίμπ που ρωτάει: «Σ' ολόκληρο τον κόσμο πόσοι επαναλαμβάνουν το γκούρου-μάντρα»; Το «γκούρου-μάντρα» είναι τα «Πέντε Φορτισμένα Ονόματα του Θεού» που δίνονται στο μαθητή από έναν Τέλειο, ζωντανό Διδάσκαλο την ημέρα της μύησής του, προκειμένου να χρησιμοποιούνται και να επαναλαμβάνονται σαν σιμράν κατά τη διάρκεια της ημέρας και κατά το διαλογισμό. Με την επανάληψη των «Πέντε Ιερών Ονομάτων του Θεού», ο νους μας ακινητοποιείται. Τα πέντε Ιερά ονόματα, όταν μας δίνονται από έναν Τέλειο, ζωντανό Διδάσκαλο, είναι φορτισμένα με την "προσοχή" του Διδασκάλου που μας τα έδωσε (προσοχή είναι η εξωτερική έκφραση της ψυχής – είναι η ίδια η ψυχή). Και δεν είναι τα ονόματα καθ' αυτά που φέρνουν το αποτέλεσμα, αλλά είναι η φόρτιση που δίνεται στα Ονόματα την ώρα της μύησης από τον Διδάσκαλο. Η φόρτιση είναι εκείνη που κάνει τα ονόματα αποτελεσματικά. Πίσω απ' αυτά τα ονόματα κρύβεται μια δύναμη, η οποία, όταν τα επαναλαμβάνουμε, μας βοηθάει να ακινητοποιήσουμε το νου. Αν αυτά τα ονόματα δοθούν και σε κάποιον άλλο χωρίς να είναι φορτισμένα, δεν πρόκειται να φέρουν αποτέλεσμα. Η αποτελεσματικότητά τους οφείλεται στο ότι φορτίζονται με την "προσοχή" του Διδασκάλου.

Παρακάτω, ο γκουρού Τενγκ Μπαχαντούρ ρωτάει πόσοι άνθρωποι υπάρχουν στον κόσμο που μυούνται στα μυστήρια του Υπερπέραν και η απάντηση που δίνει είναι ότι όλοι κι όλοι είναι μια χού-

φτα άνθρωποι. Μας λέει επίσης ότι είναι αναγκαίο να συνδεθούμε με τη Θεία δύναμη, καταφέρνοντας να ακινητοποιήσουμε το νου με το σιμράν, δηλαδή την επανάληψη των πέντε Ιερών Ονομάτων του Θεού που μας δίνονται την ώρα της μύησης. Μόλις μυηθούμε, είναι σημαντικό να αξιοποιήσουμε αυτό το δώρο που λάβαμε. Αν κάποιος μας κάνει ένα δώρο και εμείς το βάλουμε στο ράφι χωρίς ποτέ να το ανοίξουμε, τότε αυτό το δώρο μένει αναξιοποίητο και αχρηστεύεται. Επομένως, είναι στο χέρι μας να επωφεληθούμε από το δώρο του Νάαμ ή της ιερής μύησης που μας δόθηκε. Μέσ' απ' αυτό το στίχο, ο γκουρού Τενγκ Μπαχαντούρ μας προτρέπει να επαναλαμβάνουμε το Όνομα του Θεού, να κάνουμε σιμράν και να ακινητοποιούμε το νου, έτσι ώστε να είμαστε σε θέση να προχωρήσουμε στο Πνευματικό μας ταξίδι.

Στην τελευταία του στροφή ο γκουρού Τενγκ Μπαχαντούρ παραθέτει την ουσία των διδαγμάτων των Ιερών Γραφών των Σιχ. Λέει πως, αν το όνομα του Κυρίου διεισδύσει βαθιά μέσα στην καρδιά μας (εδώ με τον όρο καρδιά εννοεί την ψυχή), η εμπειρία αυτή είναι ασύγκριτη. Χρειάζεται μόνο να φυλάμε το Όνομα του Θεού με ευλάβεια μέσα στην καρδιά και την ψυχή μας και η προσοχή μας να είναι στραμμένη συνέχεια στον Θεό. Δεν υπάρχει τίποτα σ' αυτόν τον κόσμο, που να μπορεί να πλησιάσει αυτή την κατάσταση κι εμείς πρέπει να καθορίζουμε τη ζωή μας κατ' αυτόν τον τρόπο. Το τελευταίο πράγμα που αναφέρει είναι πως, όταν κάνουμε σιμράν και επαναλαμβάνουμε το όνομα του Θεού, όλα μας τα βάσανα και οι σκοτούρες θα σβήσουν σιγά-σιγά και στο τέλος θα εξαφανιστούν. Με την επανάληψη των Ονομάτων του Θεού, θα έχουμε την ντάρσαν του Κυρίου. Ο γκουρού Τενγκ Μπαχαντούρ μας προτρέπει να εστιάζουμε την προσοχή μας στα Ονόματα του Θεού. Καθώς εστιάζουμε την προσοχή μας σε αυτά ακινητοποιούμε το νου μας και τότε τα προβλήματά μας εξαλείφονται. Όταν μέσω της Χάρης του Διδασκάλου μας, υπερβούμε την σωματική μας συνειδητότητα, θα είμαστε σε θέση να υψωθούμε από το φυσικό επίπεδο στο Αστρικό, από το Αστρικό στο Αιτιατό, από το Αιτιατό στο Υπεραιτιατό και από το Υπεραιτιατό επίπεδο στην Περιοχή της Απόλυτης Αλήθειας, στην περιοχή της πανσυνειδητότητας που είναι το Σατς Καντ. Καθώς προχωράμε προς την Πηγή, απ' όπου προήλθαμε, τα καλύμματα

που περιβάλλουν την ψυχή εγκαταλείπονται πίσω μας ένα-ένα. Όταν βρεθούμε στο Σατς Καντ, ανακαλύπτουμε την αρχέγονη ομορφιά της ψυχής μας. Εκεί η ψυχή συγχωνεύεται με τον Θεό και αυτό είναι που ονομάζεται «θέωση» στα Ελληνικά και «Φάνα-φιλ-Αλλάχ» στο Σουφισμό. Η αληθινή έννοια του να έχουμε τη ντάρσαν του Θεού είναι το να συγχωνευτούμε με τον Θεό. Αυτή είναι η εκπλήρωση του λόγου της ύπαρξής μας πάνω στη γη.

Συμπερασματικά, ο γκουρού Τενγκ Μπαχαντούρ μας λέει πως, όταν συνδεθούμε με το Νάαμ ή Σαμπντ ή Λόγο του Θεού, δεν υπάρχει τίποτα όμοιό του σ' αυτόν τον κόσμο, διότι αυτή η σύνδεση, μας οδηγεί πίσω στην Πηγή μας και κατά συνέπεια στο να εκπληρώσουμε το σκοπό της ανθρώπινής μας ύπαρξης. Μας εξηγεί ότι η προσοχή μας θα πρέπει να εστιάζεται στο Θείο Φως και τον Ήχο του Θεού και στις τρεις περιόδους της ζωής μας, την παιδική ηλικία, την ενηλικίωση και τα γεράματα. Να είμαστε συνδεδεμένοι με σταθερότητα στο Λόγο ή Άγιο Πνεύμα, σε αυτό το Θείο Νέκταρ που βρίσκεται μέσα μας. Γι' αυτήν τη σύνδεση χρειάζεται να εσωστραφούμε. Είναι αναγκαίο να μπούμε μέσα μας και να συνδεθούμε με το Λόγο, πράγμα που θα επιτευχθεί μόνον, όταν ακινητοποιήσουμε το νου μας. Αφού ακινητοποιήσουμε το σώμα μας, μπορούμε να ακινητοποιήσουμε και το νου με την επανάληψη των Πέντε Φορτισμένων Ονομάτων του Θεού και τότε, μόλις πετύχουμε αυτή την ακινησία, θα αρχίσουμε να προσεγγίζουμε το στόχο μας, που είναι το να γνωρίσουμε τον εαυτό μας (Αυτογνωσία) και να ενωθούμε και πάλι με τον Θεό (Θέωση).

Καθώς λοιπόν μαζευτήκαμε όλοι σήμερα εδώ, προσεύχομαι στον Παντοδύναμο Θεό και στους τρεις μεγάλους Διδασκάλους αυτού του αιώνα, τον Χαζούρ Μπάμπα Σαουάν Σινγκ, τον Σαντ Κιρπάλ Σινγκ και τον φιλεύσπλαχνο Διδάσκαλο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ, να βοηθήσουν τον καθένα μας να κάνει βήματα προς το στόχο του, να συνδεθεί δηλαδή με το Θείο Φως και τον Ήχο του Θεού, έτσι ώστε να εκπληρώσει τον προορισμό του σ' αυτήν εδώ τη ζωή.

Η ΔΥΝΑΜΗ ΤΟΥ ΧΑΜΟΓΕΛΟΥ

Αποσπάσματα από ομιλίες του Διδασκάλου Ρατζίντερ Σινγκ

Και μόνο που χαμογελάς, το μπουμπούκι της καρδιάς μου θα ανθίσει.

Σαντ Ντάρσαν Σινγκ

Υπάρχει ένα ωραία ρητό που λέει: «Ένα χαμόγελο δεν κοστίζει τίποτα». Όμως αυτό το χαμόγελο μπορεί να κάνει πιο φωτεινή τη ζωή κάποιου άλλου. Αυτό το άτομο με τη σειρά του ίσως να δώσει χαρά και κουράγιο σ' αυτούς που θα συναντήσει. Αυτή η αλληλουχία συνεχίζεται και ένα μας χαμόγελο ή ένας ευγενικός μας λόγος πολλαπλασιάζεται πολλές φορές και ένας σημαντικός αριθμός ανθρώπων θα νιώσει να προστίθεται στη ζωή του λίγη χαρά.

Όταν πηγαίνουμε στη δουλειά μας θα πρέπει να φερόμαστε σε όλους σαν να είμαστε ίσοι και να δείχνουμε σεβασμό και εκτίμηση στους πάντες. Θα πρέπει η κάθε μέρα στη δουλειά μας να είναι σαν να ξαναβρισκόμαστε μετά από καιρό με τους παλιούς μας φίλους. Θα πρέπει να χαιρετάμε τους άλλους με πλατύ χαμόγελο και με ένα καλό λόγο στο στόμα. Έτσι θα διαπιστώσετε πόσο ευχάριστη θα γίνει η ατμόσφαιρα στο γραφείο μας.

Υπάρχουν στον κόσμο πολλοί άνθρωποι που δημιουργούν προβλήματα. Εμάς όμως, ας μας θυμούνται σαν κάποιους που απάλυναν τις ρυτίδες από τα σκυθρωπά πρόσωπα των ανθρώπων. Πολλοί μυημένοι, μέσα από την καλλιέργεια των ηθικών αρετών, μου έχουν αναφέρει ότι έχουν κερδίσει την εκτίμηση και τον σεβασμό των αν-

θρώπων που εργάζονται στον ίδιο χώρο μαζί τους, επειδή ενδιαφέρονται και νοιάζονται για τους άλλους. Αυτό είναι το παράδειγμα που όλοι θα πρέπει να ακολουθήσουμε. Όταν οι συνάδελφοί μας έρχονται για δουλειά με πόνο στην καρδιά τους, εμείς θα πρέπει να βάζουμε βάλσαμο στις πληγές τους. Μπορούμε να ακούσουμε τις δυσκολίες τους και να προσπαθήσουμε να βρούμε λύσεις.

Κάνοντας ένα επιπλέον βήμα, μπορούμε να αρχίσουμε να νοιαζόμαστε ακόμα και για τους ξένους. Κάθε μέρα προσπερνάμε ένα σωρό ανθρώπους στο δρόμο, περιμένουμε στην ουρά σε διάφορα καταστήματα, για να δούμε κάποια είδη που ίσως τελικά αγοράσουμε και καθόμαστε μαζί με πολλούς άλλους σε τρένα, λεωφορεία και αεροπλάνα. Συχνά, ένα χαμόγελο, ένας γλυκός χαιρετισμός ή ψιλή κουβεντούλα που πιάνουμε με κάποιον μπορεί να αγγίξει την καρδιά του και να νιώσει την αγάπη και το ενδιαφέρον από μέρους μας, που ενδεχομένως να μην του έχει δείξει κανείς άλλος. Είναι εύκολο να κλειστούμε στο καβούκι μας και να αγνοήσουμε αυτούς που είναι γύρω μας. Οι άνθρωποι όμως πολλές φορές δεν έχουν κανένα να μιλήσουν, κανένα που να μπορεί να μοιραστεί μαζί τους τα βάσανα και τις σκοτούρες τους.

Όλα τα πλάσματα, από τα πολύ νεαρά μέχρι τα πιο ηλικιωμένα, ποθούν να νοιώσουν αγάπη. Η αγάπη δίνει χαρά, έκσταση και γλυκύτητα στη ζωή. Θα πρέπει να προσφέρουμε σε όλους όσους συναντάμε στη ζωή αγάπη και τρυφερότητα. Πόσο εύκολο είναι να προφέρουμε ένα καλοσυνάτο και ενθαρρυντικό λόγο σε αυτούς που συναντάμε; Πόσο ευτυχισμένοι μπορούμε να περνάμε τις μέρες μας; Πόσο εύκολο είναι να χαμογελάμε στους άλλους, να τους κοιτάζουμε με αγάπη στα μάτια και να μιλάμε μεταξύ μας με τρυφερές εκφράσεις;

Προσφέρουμε λουλούδια ως ένδειξη αγάπης σε όλους εκείνους που θεωρούμε δικούς μας. Ας προσφέρουμε όμως λουλούδια σε όλους όσους τυχαίνει να συναντάμε.

Σαντ Ρατζίντερ Σινγκ

ΕΠΙΛΟΓΗ ΤΟΥ ΚΑΤΑΛΛΗΛΟΥ ΧΡΟΝΟΥ ΓΙΑ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟ

Οι παρακάτω απαντήσεις που έδωσε ο Δάσκαλος Rajinder Singh σε ερωτήσεις μαθητών του δημοσιεύθηκαν στο περιοδικό Sat Sandesh τον Ιούλιο του 1997, με τίτλο “On Meditation”.

Ε*ΡΩΤΗΣΗ: Ποια είναι η καλύτερη ώρα για διαλογισμό;*

Στα κείμενα που άφησαν πίσω τους οι μεγάλοι άγιοι και μύστες συναντάμε αναφορές για την ώρα της αμβροσίας, που είναι η ώρα μεταξύ 3 και 6 το πρωί και ονομάζεται «αμρίτ βέλα», η οποία ώρα και συστήνεται για διαλογισμό. Πράγματι, ο Χαζούρ Μπάμπα Σαουάν έλεγε συχνά ότι, μεταξύ 3 και 6 ώρα το πρωί, γυρίζει με ένα καλάθι δώρα, αναζητώντας κάποιον να του τα προσφέρει. Και συμπλήρωνε: «Δυστυχώς όμως όλοι κοιμούνται και κανείς δεν απολαμβάνει τα οφέλη από τα δώρα του Θεού». Έτσι, λοιπόν, οι πρώτες πρωινές ώρες, από τις 3 μέχρι τις 6, θεωρούνται γενικά η καλύτερη ώρα για διαλογισμό.

Είναι απαραίτητο όμως να καταλάβουμε γιατί συστήνεται αυτή η ώρα. Στο παρελθόν, δεν γινόταν χρήση της ηλεκτρικής ενέργειας. Δεν είχε αναπτυχθεί η ανάλογη τεχνολογία. Οι άνθρωποι ξυπνούσαν με το πρώτο φως του ήλιου και άρχιζαν να κάνουν τις δουλειές τους. Οι περισσότεροι ζούσαν σε αγροτικές περιοχές και σε χωριά και οι εργασίες τους γίνονταν στην ύπαιθρο. Εκείνον τον καιρό οι άνθρωποι έπεφταν για ύπνο νωρίς το βράδυ και ξυπνούσαν νωρίς το πρωί.

Έτσι, η ώρα μεταξύ 3 και 6 το πρωί ήταν η πιο ήσυχη περίοδος της ημέρας. Ήταν η ώρα που όλα τα ζώα και τα πουλιά κοιμόντουσαν και δεν υπήρχε κανένας θόρυβος, που θα μπορούσε να αποσπάσει την προσοχή τους. Ήταν μια ώρα που δεν υπήρχε καμιά δραστηριότητα, γιατί ήταν παντού σκοτάδι και έτσι αυτή ήταν η καλύτερη ώρα για διαλογισμό. Αυτός ήταν ο λόγος που οι μεγάλοι άγιοι και μύστες τη συνιστούσαν.

Όταν όμως κάνουμε την ίδια ερώτηση στις μέρες μας, γνωρίζουμε ότι όλες τις ώρες της ημέρας υπάρχουν πράγματα που είναι δυνατόν να μας αποσπούν. Είναι πιθανό κάποιοι από μας να έχουν νυχτερινή βάρδια και να εργάζονται μεταξύ 3 και 6 ώρα. Πρέπει λοιπόν εμείς οι ίδιοι να βρούμε ποιος είναι ο κατάλληλος χρόνος για μας για διαλογισμό. Οπότε, όταν ρωτάμε σήμερα: «Ποια είναι η καλύτερη ώρα για διαλογισμό;», η απάντηση είναι: «Όποια ώρα της ημέρας μπορούμε να βρούμε λίγη ησυχία, αυτή είναι η καταλληλότερη ώρα για μας.» Όταν ο Hazur έλεγε ότι περιόδευε με το καλάθι του γεμάτο δώρα από τις 3 μέχρι τις 6 ώρα το πρωί, προσπαθούσε να μας πει ότι η ώρα του διαλογισμού είναι η ώρα που παίρνουμε τα δώρα μας. Όποια λοιπόν ώρα της ημέρας διαλογιζόμαστε, εκείνη την ώρα λαμβάνουμε τα δώρα του Θεού, τα δώρα του Διδασκάλου.

Αν δουλεύουμε πρωινή βάρδια, ας πούμε από τις 8 μέχρι τις 4 ή 5, τότε ίσως η ώρα μεταξύ 3 και 6 να είναι καλή για μας. Αν δουλεύουμε νυχτερινή βάρδια, τότε κάποια άλλη στιγμή της ημέρας, που να μπορούμε να διαλογιζόμαστε με τακτικότητα, είναι η καλύτερη ώρα

ΕΡΩΤΗΣΗ: Πόση ώρα θα πρέπει να καθόμαστε σε διαλογισμό κάθε φορά;

Οι μεγάλοι Διδάσκαλοι μας έχουν πει ότι θα πρέπει να διαλογιζόμαστε δυόμισι ώρες καθημερινά, που αντιστοιχεί στο 10% των ωρών του 24ώρου. Πολλοί ρωτούν αν θα πρέπει να καθόμαστε επί δυόμισι ώρες μία φορά ή αν θα πρέπει να μοιράζουμε αυτό το χρόνο του διαλογισμού με τρόπο, που μας επιτρέπει να νιώθουμε πιο άνετα. Αλλά αν σπάσουμε το χρόνο του διαλογισμού σε πολλά κομμάτια, ώστε κάθε φορά να καθόμαστε λίγο, για παράδειγμα δέκα πέντε λεπτά, το πιθανότερο είναι να μην καταφέρουμε να μπούμε σε βαθύ διαλογι-

σμό. Αυτό που γενικά συστήνεται, είναι να καθόμαστε σε διαλογισμό τουλάχιστον μία ώρα, έτσι ώστε να έχουμε την ευκαιρία να φτάσουμε σε βαθύτερες καταστάσεις διαλογισμού. Η απόφαση λοιπόν για το αν θα καθόμαστε δυόμισι ώρες σε διαλογισμό μια φορά την ημέρα ή αν τον ίδιο χρόνο θα τον μοιράζουμε στα δύο ή στα τρία, εξαρτάται από τις υποχρεώσεις και το πρόγραμμά μας. Όμως όση περισσότερη ώρα μπορούμε να καθίσουμε σε διαλογισμό κάθε φορά, τόσο αυξάνονται οι πιθανότητες να μπορέσουμε να κάνουμε βαθύτερο διαλογισμό και να βιώσουμε βαθύτερες καταστάσεις συνειδητότητας.

Επίσης, δίνεται ιδιαίτερη έμφαση στο να διαλογιζόμαστε καθημερινά την ίδια ώρα. Ο λόγος που συστήνεται να κάνουμε διαλογισμό καθημερινά την ίδια ώρα, είναι γιατί κατ' αυτό τον τρόπο ο διαλογισμός μας γίνεται συνήθεια. Μόλις γίνει συνήθεια, τότε θα καθόμαστε σταθερά αυτήν την ώρα. Αν έχουμε προκαθορίσει μια συγκεκριμένη ώρα για να διαλογιζόμαστε, τότε θα μας είναι εύκολο να τηρήσουμε αυτό το πρόγραμμα με ακρίβεια και σταθερότητα. Στις μέρες μας όμως υπάρχουν κάποιες δουλειές, όπως για παράδειγμα το επάγγελμα του νοσοκόμου, που το ωράριο αλλάζει κάθε δύο ή τρεις εβδομάδες. Υπάρχουν επίσης κι άλλες δουλειές, που κάποιος εργάζεται σαράντα οκτώ ώρες χωρίς διακοπή και μετά του δίνονται τρεις μέρες ρεπό. Υπάρχουν επίσης και δουλειές που κάποιος αλλάζει το ωράριό του σε καθημερινή βάση. Αν λοιπόν κι εμείς αντιμετωπίζουμε στη δικιά μας δουλειά κάποιο απ' αυτά τα προβλήματα, αυτό που συστήνεται και σ' αυτές τις περιπτώσεις είναι να διατηρήσουμε κάποια επαναληπτικότητα στο διαλογισμό μέσα στο καθημερινό μας πρόγραμμα. Αν για παράδειγμα τη μια εβδομάδα δουλεύουμε το πρωί, την άλλη το απόγευμα και την επόμενη το βράδυ, τότε ανά τρεις εβδομάδες θα επιστρέφουμε ξανά στο ίδιο πρόγραμμα. Μπορούμε λοιπόν να κανονίσουμε το χρόνο μας σύμφωνα με τη βάρδιά μας στη δουλειά. Έτσι, μπορείτε να κανονίσετε να έχετε μια τακτική ώρα για διαλογισμό τις εβδομάδες που δουλεύετε πρωί και μια άλλη τακτική ώρα τις εβδομάδες που δουλεύετε βράδυ. Αν έχουμε μια δουλειά που το ωράριο αλλάζει σε καθημερινή βάση, τότε πρέπει να βρείτε ποια είναι η καλύτερη ώρα για διαλογισμό την κάθε συγκεκριμένη ημέρα. Αν δεν έχετε προκαθορίσει κάποια ώρα, τότε το πιθανότερο είναι ότι δε θα διαλογίζεστε, γιατί όλο και κάτι θα προκύπτει κάθε φορά, που

ίσως να το θεωρείτε σημαντικότερο. Όσο οι ενέργειές μας στρέφονται στην προσπάθεια να ικανοποιήσουμε τις καθημερινές μας ανάγκες, τόσο δεν θα μπορέσουμε να φτάσουμε στο στόχο μας

Οι μεγάλοι Δάσκαλοι μας έχουν δώσει λοιπόν τις απαντήσεις γι' αυτά τα θέματα που αφορούν το διαλογισμό. Αυτές οι ερωτήσεις πάντοτε απασχολούσαν τους ανθρώπους, τόσο σήμερα όσο και πριν από πεντακόσια χρόνια και θα τους απασχολούν και στο μέλλον. Αν διαβάσουμε τα κείμενα που άφησαν πίσω τους οι μεγάλοι άγιοι και μύστες, θα ανακαλύψουμε ότι δεν είμαστε οι μόνοι που έχουμε τέτοιες απορίες, γιατί παρόμοια ερωτήματα απασχόλησαν την ανθρωπότητα από την αρχή ακόμα της Δημιουργίας. Πολλοί μεγάλοι άγιοι και μύστες μας έχουν δώσει τις απαντήσεις που μας οδηγούν στο στόχο μας.

Καθώς αρχίζουμε να ζούμε σύμφωνα με τα διδάγματα των μεγάλων αγίων και μυστών, θα δούμε τη ζωή μας να πλημμυρίζει από ευτυχία. Θα βρούμε γαλήνη στη ζωή μας και ηρεμία στις καθημερινές μας δραστηριότητες. Ας βρούμε λοιπόν κάποια συγκεκριμένη ώρα για διαλογισμό καθημερινά.

ΘΕΡΑΠΕΥΟΝΤΑΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΑΣ ΘΕΡΑΠΕΥΟΥΜΕ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ

Αυτή η ομιλία , με τίτλο "Healing Ourselves and Healing Our World", δόθηκε από τον Διδάσκαλο Ρατζίντερ Σινγκ στις 5 Ιουνίου του 1997 στην «Εκκλησία της Ιερής Οικογένειας» στη Νέα Υόρκη.

Αντιμετωπίζοντας τις προκλήσεις των καιρών, το θέμα «θεραπεύοντας τον εαυτό μας και θεραπεύοντας τον κόσμο» είναι πολύ σημαντικό. Ο καθένας μας μπορεί να αντιμετωπίζει κρίσεις στην προσωπική του ζωή και όλοι μαζί συνολικά αντιμετωπίζουμε γενικευμένες και παγκόσμιες κρίσεις. Για τον λόγο αυτό, χρειαζόμαστε αποτελεσματικά εργαλεία και μεθόδους, για να αντιμετωπίσουμε τα καθημερινά ζητήματα που προκύπτουν στη ζωή μας. Αντιμετωπίζοντας τις διάφορες περιπτώσεις που παρουσιάζονται τόσο στη δικιά μας ζωή, όσο και στη ζωή του πλανήτη μας, επιθυμούμε να βρούμε λύσεις που όχι μόνο θα μας βοηθήσουν στο παρόν, αλλά που θα διαρκέσουν και στο μέλλον.

Την τελευταία δεκαετία οι άνθρωποι άρχισαν να αισθάνονται την ανάγκη εξυγίανσης του πλανήτη μας. Έχουμε καταλάβει την αλληλεξάρτηση της ζωής πάνω στη γη και μας έχουν προειδοποιήσει για τον κίνδυνο στον οποίο έχει θέσει ο εκσυγχρονισμός τον πλανήτη μας, όσον αφορά το κλίμα και τις πλουτοπαραγωγικές πηγές του. Η ευαισθητοποίηση του κοινού έγινε αιτία να αναπτυχθούν σε όλο τον κόσμο πολλές ομάδες, όμιλοι και σύλλογοι, που ενεργά αναζητούν τρόπους «θεραπείας» του κόσμου στον οποίο ζούμε. Προσπαθούν

να αλλάξουν τον τρόπο σκέψης του κοινού και η μέθοδος που χρησιμοποιούν είναι βασικά μια διαδικασία ενημέρωσης. Όμως αυτού του είδους οι αλλαγές πραγματοποιούνται με πολύ αργό ρυθμό. Το να αλλάξεις τις συνήθειες των άλλων μπορεί να πάρει χρόνια ή και ολόκληρες δεκαετίες. Για το λόγο αυτό θα ήθελα να προτείνω μια απλούστερη, γρηγορότερη και πιο αποτελεσματική λύση στο πρόβλημα της θεραπείας του πλανήτη μας. Θα θέσω μπροστά σας έναν νέο τρόπο να δούμε το πρόβλημα. Αν θέλουμε να θεραπεύσουμε τον πλανήτη μας, πρέπει να ξεκινήσουμε θεραπεύοντας τον εαυτό μας. Μπορεί να μην είμαστε ικανοί να αλλάξουμε ένα άλλο άτομο στη διάρκεια μερικών εβδομάδων, χρόνων ή ακόμα και μιας ολόκληρης ζωής, αλλά μπορούμε να αλλάξουμε τον εαυτό μας αμέσως. Αν κάθε άτομο εργαστεί για να θεραπεύσει τον εαυτό του, τα αποτελέσματα θα είναι εντυπωσιακά. Αν ο καθένας θεράπευε τον εαυτό του, τα οφέλη που θα βίωνε, ενδεχομένως να ενέπνεαν και άλλους να κάνουν το ίδιο. Η επίδραση θα εξαπλωνόταν σαν κύμα, λούζοντας ολόκληρο τον κόσμο με ιαματικά νερά. Ας ξεκινήσουμε λοιπόν, αναζητώντας τρόπους να θεραπευτούμε εμείς οι ίδιοι, καθώς θεραπεύοντας τον εαυτό μας, συμβάλουμε στη θεραπεία ολόκληρου του κόσμου.

ΘΕΡΑΠΕΥΟΝΤΑΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΑΣ

Όταν αναφέρουμε και λέμε “να θεραπεύσουμε τον εαυτό μας”, δεν αναφερόμαστε μόνο στην κλινική μας υγεία, δηλαδή στην υγεία μας από ιατρική άποψη. Η λέξη “θεραπεία” περιλαμβάνει και το να ολοκληρωθούμε σε κάθε τομέα της ζωής μας. Αναφερόμαστε στη θεραπεία του σώματος, του νου και της ψυχής μας. Η θεραπεία περιλαμβάνει την εξαφάνιση της αρρώστιας. Τι είναι η αρρώστια; η έλλειψη υγείας. Μπορεί να διαπιστώσουμε ότι δεν είμαστε ρωμαλέοι σωματικά, εξαιτίας κάποιου ιατρικού προβλήματος. Μπορεί να διαπιστώσουμε ότι δεν είμαστε νοητικά ρωμαλέοι, εξαιτίας των προβλημάτων που αντιμετωπίζουμε στη δουλειά, στο σπίτι, στην κοινωνία μας ή στο συναισθηματικό και ψυχολογικό επίπεδο. Μπορεί να διαπιστώσουμε ότι δεν είμαστε ρωμαλέοι πνευματικά, γιατί υπάρχουν ερωτήσεις που αφορούν την ψυχή μας και τον Δημιουργό, το σκοπό της ζωής μας, στην ψυχή μας και το τι συμβαίνει μετά τον θάνατο. Γι’

αυτές μας τις ερωτήσεις, ψάχνουμε να βρούμε απαντήσεις. Οπότε, για να θεραπεύσουμε τον εαυτό μας, χρειάζεται να επιστρατεύσουμε τεχνικές που αποβάλλουν την αρρώστια και μας κάνουν ρωμαλέους στο σωματικό, στο νοητικό και ακόμα στο πνευματικό επίπεδο.

ΘΕΡΑΠΕΥΟΝΤΑΣ ΤΟ ΣΩΜΑ ΜΑΣ

Το να ισχυριστούμε ότι θα εξαφανίσουμε τις αρρώστιες δεν είναι κάτι ρεαλιστικό. Αυτό το οποίο μπορούμε να επιδιώξουμε είναι το πώς να διατηρούμε σε όσο το δυνατό καλύτερη κατάσταση υγείας το σώμα που μας έχει δοθεί και πώς να ελαττώνουμε τον πόνο και το άγχος, όταν αντιμετωπίζουμε κάποιο πρόβλημα υγείας. Οι επιστήμονες και οι ερευνητές στον τομέα της ιατρικής εργάζονται ακατάπαυστα, για να βρουν τη θεραπεία πολλών ασθενειών, ιδιαίτερα σήμερα που έχει αποκαλυφθεί ο γενετικός κώδικας (DNA) του ανθρώπου.

Σήμερα γνωρίζουμε και εφαρμόζουμε πολλά πράγματα που αφορούν την υγιεινή διατροφή, τη διαβίωση και την πρόληψη ασθενειών. Γνωρίζουμε την αξία της διατήρησης του σώματος σε καλή κατάσταση, τη διατήρηση μιας υγιούς ισορροπίας μεταξύ δουλειάς, ξεκούρασης και σωματικής άσκησης και το είδος των τροφών που είναι καλές για εμάς από άποψη υγιεινής. Έχουμε μάθει επίσης ποιες ουσίες είναι βλαβερές για το σώμα μας κι ακόμα γνωρίζουμε τους κινδύνους που διατρέχουμε παίρνοντας ναρκωτικά, πίνοντας αλκοόλ και καπνίζοντας καπνό. Το κλειδί είναι να υπακούμε στους νόμους της φύσης, για να μην βλάπτουμε εκούσια και απρόσεκτα το σώμα μας.

Συχνά επιθυμούμε να διαδώσουμε αυτές τις γνώσεις, προκειμένου να τις ακολουθήσουν και άλλοι και έτσι να αναμορφώσουμε τον κόσμο. Αλλά η ερώτηση που πρέπει να κάνουμε πρώτα στον εαυτό μας είναι: «Έχουμε εμείς οι ίδιοι αναμορφώσει τον εαυτό μας; Έχουμε εξετάσει τη δικιά μας διατροφή, για να σιγουρευτούμε ότι οι τροφές που τρώμε βοηθούν την υγεία μας; Έχουμε εξετάσει αν εμείς έχουμε κόψει κακές συνήθειες όπως το κάπνισμα, το ποτό ή τα ναρκωτικά;». Πόσες φορές έχουμε πάει σ' ένα γιατρό να ελέγξουμε την καρδιά μας και αυτός μας είπε ότι χρειάζεται να κόψουμε το κάπνισμα κι όμως, αμέσως μετά την επίσκεψή μας στο γιατρό, βλέπουμε τον γιατρό να καπνίζει στο γραφείο του; Τι μήνυμα μας δίνει μ' αυτή του τη συμπε-

ριφορά; Πόσοι γονείς λένε στα παιδιά τους να μην πίνουν ή να μην παίρνουν ναρκωτικά κι όμως τα παιδιά βλέπουν τους γονείς τους να κάνουν τα ίδια πράγματα; Δεν μπορεί να προσδοκούμε να αλλάξουμε τους άλλους, μέχρι προηγουμένως να έχουμε αλλάξει εμείς.

Στο Μαχάτμα Γκάντι άρεσε πολύ να τρέφεται υγιεινά. Μια μέρα κάποια γυναίκα του πήγε τον διαβητικό γιο της, ζητώντας του να τον συμβουλεύσει, να σταματήσει να τρώει ζάχαρη. Ο Γκάντι της είπε να επιστρέψει μετά από τρεις μέρες. Ύστερα από τρεις μέρες η μητέρα επέστρεψε μαζί με το γιο της και ο Γκάντι είπε στο παλικάρι: «Σταμάτα να τρως ζάχαρη». Η μητέρα απόρησε: «Αν αυτό ήταν όλο κι όλο που είχες να του πεις, γιατί χρειάστηκαν τρεις μέρες να το κάνεις;» Ο Γκάντι απάντησε: «Γιατί πριν τρεις μέρες και εγώ ο ίδιος έτρωγα ζάχαρη. Τώρα που έχω σταματήσει, μπορώ να του ζητήσω να σταματήσει και αυτός». Υπάρχει μεγάλη δύναμη στο να εφαρμόζουμε αυτό που συμβουλεύουμε. Έχει μεγάλη δύναμη το να είμαστε το ζωντανό παράδειγμα αυτού που συμβουλεύουμε. Η υποκρισία δεν εμπνέει την αλλαγή. Το να ζούμε σύμφωνα με αυτά που διδάσκουμε είναι πάνω από όλα.

Ας εξετάσουμε λοιπόν προσεκτικά τη δικιά μας ζωή. Αν θέλουμε οι άνθρωποι σε ολόκληρο τον κόσμο να ζουν με έναν υγιεινό τρόπο, πρέπει πρώτα να το κάνουμε εμείς οι ίδιοι. Αν μπορούμε να σταματήσουμε να παίρνουμε βλαβερές ουσίες, αν μπορούμε να τρώμε πράγματα που προάγουν την υγεία του σώματός μας, αν μπορούμε να λάβουμε τα μέτρα μας απέναντι σε συνθήκες που εξαπλώνουν τις ασθένειες και αν μπορούμε να διατηρήσουμε το σώμα μας σε καλή κατάσταση, αυτό θα μεταφέρει ένα ισχυρότερο μήνυμα στους άλλους. Θα εμπνευστούν από το παράδειγμά μας και ίσως να θελήσουν να ακολουθήσουν τα βήματά μας.

Υπάρχει και μια άλλη διάσταση στο θέμα της υγείας που έχει συζητηθεί τα τελευταία χρόνια. Γιατροί και βιολόγοι έχουν ανακαλύψει ότι το άγχος παίζει κυρίαρχο ρόλο στην υγεία μας. Έχουν βρει ότι το άγχος έχει αρνητική επίδραση στην εύρυθμη λειτουργία μερικών οργάνων και συστημάτων του σώματός μας καθώς και στην άμυνα του οργανισμού μας. Λέγεται ότι το άγχος επιδρά σε ορισμένες βιοχημικές αντιδράσεις, που επιτελούνται φυσιολογικά στο σώμα μας. Έτσι, όταν είμαστε αγχωμένοι, η καρδιά μας χτυπάει γρηγορότερα, καθώς

απελευθερώνονται από τον οργανισμό σε μεγαλύτερη ποσότητα διάφορες ορμόνες (*αδρεναλίνη*) και ένας μηχανισμός ετοιμότητας, που αρχικά είναι καθορισμένος για να ανταποκρίνεται στις αυξημένες κατά περίπτωση ανάγκες του σώματός μας, όπως για παράδειγμα σε περιπτώσεις αυξημένου κινδύνου, ενεργοποιείται ακόμα και στην εμφάνιση γεγονότων της καθημερινότητας, που δεν αποτελούν απειλή για τη σωματική μας ακεραιότητα ή τη ζωή μας. Έτσι, αναπτύσσεται μέσα μας το στρες, δηλαδή μια κατάσταση όπου το σώμα μας αντιδρά στο φόβο και την απειλή, ακόμα και σε περιπτώσεις που ο κίνδυνος είναι φανταστικός. Το στρες αυτό μας πνίγει, το κουβαλάμε μαζί μας καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας και τελικά αρχίζει να προκαλεί εσωτερικά προβλήματα στο σώμα μας, οπότε διάφορα όργανα αρχίζουν να αντιδρούν με τρόπο μη φυσιολογικό. Έτσι, το άγχος που δεν εξαλείφεται αλλά παραμένει ανεξέλεγκτο, επηρεάζει την καρδιά, τους πνεύμονες, το κυκλοφορικό σύστημα, το πεπτικό σύστημα, το δέρμα και το νευρικό μας σύστημα. Μπορεί το άγχος να μας κάνει να υποφέρουμε από πονοκεφάλους, στομαχόπονους, αναπνευστικά προβλήματα και εκνευρισμό.

Ενδεχομένως, να μην μπορούμε να ελέγξουμε την εμφάνιση ορισμένων ασθενειών που είναι γενετικά καθορισμένες ή κυκλοφορούν στον αέρα, αλλά μπορούμε να αποκτήσουμε έναν κάποιο έλεγχο πάνω στο άγχος μας. Υπάρχουν όμως τρόποι να ελαττώσουμε ακόμα και να εξαφανίσουμε το άγχος από τη ζωή μας. Όταν λέμε να εξαφανίσουμε το άγχος, δεν εννοούμε να εξαφανίσουμε τα προβλήματα. Προβλήματα θα υπάρχουν πάντοτε αλλά μπορούμε να εξαφανίσουμε τις αρνητικές επιδράσεις που μπορεί να έχουν τα προβλήματα αυτά στη φυσική και νοητική μας υγεία.

Υπάρχει μια τεχνική που μπορούμε να δοκιμάσουμε στη ζωή μας και που προσωπικά έχω διαπιστώσει ότι βοηθάει πολύ στην αντιμετώπιση του άγχους. Αυτή η τεχνική είναι ο διαλογισμός. Μαθαίνοντας την τέχνη του διαλογισμού, θα αποκτήσουμε ένα αμυντικό σύστημα ενάντια στο άγχος. Το κλειδί είναι να αποκτήσουμε ένα άλλο είδος αντίδρασης στα προβλήματα, που δε θα διεγείρουν αυτού του είδους τις οργανικές αντιδράσεις στο σώμα μας. Αν μπορούσαμε να μάθουμε να διαλογιζόμαστε, τότε θα μπορούμε να ανταπεξέλθουμε στα προβλήματα μ' έναν τρόπο που να μην προκαλεί αναστάτωση

στη φυσιολογική λειτουργία του οργανισμού μας. Ο διαλογισμός, μάς προσφέρει έναν τρόπο να μάθουμε να ελέγχουμε τις αντιδράσεις μας.

Κατά τη διάρκεια του διαλογισμού, η καρδιά χτυπάει πιο αργά και το σώμα και ο νους μας χαλαρώνουν. Έρχονται σε μια κατάσταση ηρεμίας. Όταν το σώμα μας είναι χαλαρό και ήρεμο, οι οργανικές αντιδράσεις του άγχους αναστέλλονται. Λέγεται επίσης ότι, όταν διαλογιζόμαστε, ξεκουραζόμαστε περισσότερο, απ' ότι αν αφιερώνουμε τον ίδιο χρόνο σε ύπνο. Γιατί; Γιατί στον ύπνο μπορεί να βλέπουμε όνειρα. Τα όνειρα μπορεί να είναι όμορφα ή μπορεί να μας προκαλούν άγχος. Το σώμα μας, παρότι κοιμόμαστε, μπορεί να αντιδρά στα όνειρα σαν να είμαστε ξύπνιοι. Τιναζόμαστε και στριφογυρίζουμε στο κρεβάτι μας. Στο διαλογισμό όμως, πρακτικά παραμένουμε ακίνητοι. Ο νους μας είναι ακίνητος, οπότε δεν δημιουργούνται σκέψεις που να προκαλούν άγχος και όνειρα στα οποία θα πρέπει να αντιδράσουμε. Κατά συνέπεια η ώρα του διαλογισμού, είναι ώρα ηρεμίας για το σώμα μας.

Αν μας γίνει συνήθεια να διαλογιζόμαστε, μπορούμε να αναπαράγουμε την ίδια ηρεμία σαν αντίδραση, όταν μέσα στην καθημερινότητα βρεθούμε σε κάποια δύσκολη κατάσταση. Αντί να αντιδράσουμε άμεσα, μπορούμε να μείνουμε ένα λεπτό σε σιωπηλό διαλογισμό, πριν αντιδράσουμε. Μπορούμε να βάλουμε τον εαυτό μας σ' αυτό το επίπεδο διαλογισμού και ακινησίας, όποια ώρα θέλουμε, σαν μια άμυνα ενάντια στο να αντιδράσουμε με έναν τρόπο που θα μας προκαλέσει άγχος. Μπορούμε επίσης να μάθουμε να μπαίνουμε σε αυτήν την κατάσταση με ανοιχτά τα μάτια, ακόμα και κάτω από πολύ πιεστικές συνθήκες. Είναι μια αντίδραση που μπορούμε να κουβαλάμε μαζί μας κατά τη διάρκεια της ημέρας και που μπορεί να μας διατηρεί ήρεμους σε κάθε περίπτωση έντασης. Στην αρχή, μπορεί να μας πάρει λίγο χρόνο μέχρι να το συνηθίσουμε. Αλλά όσο πιο πολύ διαλογιζόμαστε, τόσο πιο εύκολα φτάνουμε σε αυτό το επίπεδο και αποκτούμε την ικανότητα να τον χρησιμοποιούμε σε κάθε περίπτωση και καθ'όλη τη διάρκεια της ημέρας.

Αν ο καθένας από μας μάθαινε να διαλογίζεται και να χρησιμοποιεί το διαλογισμό για να τον βοηθήσει στην αντιμετώπιση των καθημερινών προκλήσεων της ζωής, θα διαπίστωνε ότι θα ήταν πιο ήρεμος,

πιο αποτελεσματικός και πιο υγιής. Οι άλλοι βλέποντας πόσο ήρεμα αντιδράμε θα επηρεάζονταν θετικά, και θα άρχιζαν να δοκιμάζουν να κάνουν το ίδιο και στη δικιά τους ζωή. Με το δικό μας παράδειγμα, θα έχουμε μεγαλύτερη πειστικότητα στο να εμπνεύσουμε τους άλλους να ζουν και αυτοί μια ζωή ήρεμη και χωρίς αντιπαλότητες και άγχος.

Αν εμείς δημιουργήσουμε τις προϋποθέσεις να είμαστε ήρεμοι και ευτυχισμένοι, με τον καιρό θα μπορέσουμε να εμπνεύσουμε και πολλούς άλλους να δοκιμάσουν το διαλογισμό σαν έναν τρόπο ελάττωσης του άγχους τους και να βρουν μεγαλύτερη ηρεμία στην προσωπική τους ζωή.

ΘΕΡΑΠΕΥΟΝΤΑΣ ΤΟ ΝΟΥ ΜΑΣ

Όταν μιλάμε για θεραπεία του νου μας, αναφερόμαστε στον τρόπο που ο νους αντιδρά στα προβλήματα που αντιμετωπίζουμε. Προβλήματα τα οποία επηρεάζουν τη σκέψη και τα συναισθήματά μας. Κάθε μέρα βομβαρδιζόμαστε από αισθητικά ερεθίσματα, απ' όλες τις κατευθύνσεις. Κάθε εντύπωση-μήνυμα που δεχόμαστε δια μέσου των πέντε μας αισθήσεων, μεταφέρεται στον εγκέφαλο. Ορισμένα από αυτά τα μηνύματα απαιτούν κάποια συγκεκριμένη δράση του σώματος, ενώ αλλά από αυτά, απαιτούν διανοητικές ή άλλες αντιδράσεις στο επίπεδο του νου. Αρχικά πρέπει να μελετήσουμε τα προβλήματά μας και στη συνέχεια να πάρουμε αποφάσεις, να κάνουμε σχέδια, να αναλύσουμε, να συνθέσουμε, να δημιουργήσουμε και μετά να μεταδώσουμε τις σκέψεις μας στους άλλους. Συχνά, η διέγερση του νου μπορεί να μας προκαλέσει αντιδράσεις φόβου, ανησυχίας, υπερέντασης, σύγχυσης, δισταγμού και πλήθος άλλων συναισθηματικών αντιδράσεων. Από την άλλη μεριά, η νοητική ένταση και ο συναισθηματικός πόνος έχουν επίδραση στο σώμα και την υγεία μας, επηρεάζοντας ακόμα και την παραγωγικότητα και την αποδοτικότητά μας στη ζωή.

Στις σύγχρονες κοινωνίες, η υπερένταση δεν αφορά τόσο πολύ το σώμα μας, όσο το νου μας. Με τη χρήση των κομπιούτερ, των μηχανών και της τεχνολογίας, πολλοί άνθρωποι απασχολούνται σε εργασίες που δεν απαιτούν κάποια ιδιαίτερα σωματική δραστηριότητα.

Έτσι οι προκλήσεις που αντιμετωπίζουμε είναι κυρίως στο επίπεδο του νου.

Όταν εργαζόμαστε μαζί με άλλους ανθρώπους, στον χώρο εργασίας μας συχνά πρέπει να συνεργαστούμε και να έρθουμε σε συμφωνία με ανθρώπους που έχουν διαφορετική γνώμη και ιδέες από εμάς. Όλοι έχουμε διαφορετικό τρόπο που βλέπουμε τα πράγματα. Συχνά, αντί να αντιμετωπίζουμε τις διαφορές μας με έναν ευχάριστο και φιλικό τρόπο, προτιμάμε να δημιουργούμε καταστάσεις που μας χωρίζουν. Προστατεύουμε τη νοητική μας άποψη με τόση δύναμη και φανατισμό, όπως θα κάναμε και για την υλική μας περιουσία. Κατά συνέπεια, όταν νιώθουμε απειλή από τις ιδέες, τις αποφάσεις ή τη δύναμη κάποιου άλλου στο Υλικό επίπεδο, αρχίζουμε να προετοιμαζόμαστε για «μάχη ή φυγή», σαν να είχαμε δεχτεί επίθεση στο επίπεδο του σώματος. Το αποτέλεσμα είναι να αγχωνόμαστε, γεγονός που και αυτό οδηγεί σε ανάλογες ψυχολογικές αντιδράσεις. Συχνά, αυτός ο συνεχιζόμενος φόβος και το άγχος μπορεί να προκαλέσουν συναισθηματικά προβλήματα, που να μας φέρουν μεγάλο πόνο. Μπορεί να υποφέρουμε πολύ από το άγχος, την ανησυχία και την ένταση που αντιμετωπίζουμε στο νοητικό επίπεδο. Υγιής νους, σημαίνει ότι αντιμετωπίζουμε τα προβλήματα της ζωής, χωρίς αυτά να επηρεάζουν τη συναισθηματική μας υπόσταση. Παίρνουμε τα πράγματα όπως έρχονται, τα αντιμετωπίζουμε αποτελεσματικά, προσπαθούμε να βρούμε την καλύτερη λύση και προχωράμε. Δεν υπάρχει ανάγκη να πνιγόμαστε, να υποφέρουμε, να υπερφορτιζόμαστε και να αναστατωνόμαστε από τις περιστάσεις της καθημερινότητας, με τις οποίες ερχόμαστε αντιμέτωποι. Με το να καθόμαστε σε διαλογισμό, αναπτύσσουμε την ικανότητα να προσεγγίζουμε τα προβλήματα και τις περιστάσεις της ζωής με ηρεμία. Όσο περισσότερο καθόμαστε σε διαλογισμό, τόσο πιο εύκολα μπορούμε να επιστρέψουμε σε αυτή την κατάσταση ειρήνης και αρμονίας, οποιαδήποτε στιγμή κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Η χαρά και η ευτυχία που νιώθουμε όταν διαλογιζόμαστε παραμένουν για πολύ ώρα μετά την επιστροφή μας στη φυσική συνειδητότητα. Μπορεί να παραμείνουν μαζί μας κατά τη διάρκεια όλης της ημέρας. Κατά συνέπεια, ενώ ο νους μας είναι απασχολημένος στη δουλειά μας, μέσα μας βρίσκεται κρυμμένη μια ηρεμία, που καθοδηγεί τις σκέψεις, τους λόγους και τις πράξεις μας. Μπορούμε να

δράσουμε τότε από ένα ανώτερο επίπεδο, ένα επίπεδο ειρήνης και ηρεμίας. Κατ' αυτόν τον τρόπο, παραμένουμε ήρεμοι και ψύχραιμοι στα προβλήματα της ζωής. Ζώντας τη ζωή μας με αυτό τον τρόπο, βοηθούμε να προφυλαχθεί ο νους μας από τις αρνητικές και οδυνηρές σκέψεις και τα κακά συναισθήματα. Σε μια τέτοια κατάσταση, αντί να μας τυφλώνουν ο πόνος και η θλίψη, εισπράττουμε τις ευλογίες και τις χαρές της ζωής.

ΘΕΡΑΠΕΥΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΨΥΧΗ ΜΑΣ

Η ψυχή μας είναι υγιής και πλήρης. Η ψυχή μας ζει σε μια κατάσταση αλήθειας, μακαριότητας και αγάπης. Αυτό που είναι καταστροφικό είναι το ότι έχουμε «ξεχάσει» την ψυχή μας. Αυτό που μάς αρρωσταίνει είναι ότι ξεχάσαμε πως είμαστε ψυχές. Αντίθετα ταυτιζόμαστε με το νου, το σώμα και τον κόσμο σε τέτοιο βαθμό ώστε έχουμε την αίσθηση μόνο από ένα μέρος αυτού που ουσιαστικά είμαστε, της πνευματικής μας δηλαδή φύσης.

Το ότι έχουμε αποσυνδεθεί από τον εσωτερικό πυρήνα μας, την ψυχή, μάς προκαλεί πόνο και ο πόνος μπορεί να εκδηλωθεί σαν μια συνεχής ανησυχία για κάτι που δεν είμαστε ενήμεροι. Τρέχουμε ασυνείδητα από δω και από κει, προσπαθώντας να βρούμε την ευτυχία στης γήινες δραστηριότητες και βρισκόμαστε σε διαρκή σύγχυση, όταν η ευτυχία που νομίζαμε ότι θα κερδίζαμε γλιστράει και χάνεται μέσα απ' τα χέρια μας. Γνωρίζουμε ότι κάτι μας λείπει, κι όμως δεν συνειδητοποιούμε τι είναι αυτό. Όμως αυτό το οποίο αναζητάμε βρίσκεται ήδη μέσα μας. Αυτό που μπορεί να μας φέρει ευτυχία είναι η ψυχή μας.

Για κάποιους, η εσωτερική ανησυχία αφορά την κατανόηση των μυστηρίων της ζωής. Κάποια στιγμή της ζωής μας, μπορεί να αρχίσουμε να ρωτάμε: «Ποιοι είμαστε; Από που ήρθαμε και που πάμε μετά απ' αυτή τη ζωή; Υπάρχει ψυχή; Υπάρχει Θεός;». Χωρίς πειστικές απαντήσεις σε αυτά τα ερωτήματα, νιώθουμε άβολα κάποιες φορές. Θέλουμε να μάθουμε τις απαντήσεις, αλλά δεν ξέρουμε πού να τις βρούμε. Τα βιβλία και οι Γραφές μπορεί να μας λένε τι έχουν πει παλαιότεροι άγιοι και μύστες πάνω σε αυτά τα θέματα, αλλά με το σύγχρονο, τον επιστημονικό μας νου, θέλουμε αποδείξεις εμείς οι

ίδιοι. Χωρίς αποδείξεις, πάντα υπάρχει μια κάποια αμφιβολία μέσα στο μυαλό μας, αν οι καταγραφές και τα κείμενα των αγίων του παρελθόντος περιέχουν πραγματικότητες ή μυθεύματα, ικανά να πείθουν μόνο τους καθυστερημένους ανθρώπους των προηγούμενων εποχών. Θέλουμε να πιστέψουμε ότι είναι πραγματικότητα, αλλά η υποτιθέμενη επιστημονικά νοητική μας εκπαίδευση δεν μας δίνει αυτήν τη δυνατότητα. Λοιπόν, συνεχίζουμε να αναρωτιόμαστε πού μπορούμε να βρούμε τις απαντήσεις;

Υπάρχει μια απλή λύση που μπορεί να μας βοηθήσει να αναγνωρίσουμε τον εαυτό μας ως ψυχή και έτσι να λειτουργούμε ως ολοκληρωμένοι άνθρωποι. Αυτή είναι η τεχνική της “σύνδεσης με την ψυχή μας”, που μπορεί να πραγματοποιηθεί με τον διαλογισμό. Έχουμε μιλήσει για το πώς ο διαλογισμός μπορεί να μας βοηθήσει να ελαττώσουμε το άγχος, θεραπεύοντας το σώμα και το νου μας. Ένα από τα μεγαλύτερα οφέλη του διαλογισμού είναι ότι μπορεί να μας φέρει σε επαφή με τον ουσιαστικό πυρήνα της ύπαρξής μας, την ψυχή. Μέσα στην ακινησία της άσκησης του διαλογισμού, αποσύρουμε την προσοχή μας από τις σκέψεις του κόσμου, του σώματος και του νου μας. Τότε, όταν καθόμαστε ήσυχοι, έχουμε την εμπειρία της ψυχής μας. Καθώς ταυτιζόμαστε με την ψυχή, αρχίζουμε να αντιλαμβανόμαστε τα πράγματα στις αληθινές τους διαστάσεις. Ανοίγεται μπροστά μας ένας ολόκληρος καινούριος κόσμος και καθώς η ψυχή μας είναι βυθισμένη μέσα σε μια εσωτερική διάσταση, ταυτιζόμενοι με την ψυχή, μπορούμε να βιώσουμε το βασίλειο του Θείου Φωτός, της Αγάπης και της Μουσικής των Σφαιρών. Η ψυχή πλέει σε μαγευτικές θέες Εσωτερικού Φωτός και ουράνιων θεαμάτων που συνοδεύονται με απερίγραπτης γλυκύτητας θεία Μουσική. Με ακόμα μεγαλύτερη απορρόφηση σε αυτές τις Εσωτερικές πραγματικότητες, η ψυχή αρχίζει να έχει την εμπειρία των καταστάσεων, για τις οποίες διαβάζουμε στις Γραφές διαφόρων θρησκειών. Εισέρχεται σε ένα βασίλειο Φωτός και Ουράνιας Αρμονίας και αποκτά προσωπική εμπειρία των απαντήσεων σ’ αυτά τα ερωτήματα που μας απασχολούν στη γήινή μας ζωή. Αρχίζουμε να καταλαβαίνουμε ότι είμαστε κάτι περισσότερο από το σώμα και το νου μας και ότι είμαστε ψυχές, γεμάτοι με πνευματικά δώρα, πολύ πιο πολύτιμα από οτιδήποτε μπορούμε να αποκτήσουμε

σε αυτόν τον Υλικό κόσμο. Ηρεμούμε καθώς διαπιστώνουμε ότι θα υπάρχουμε και μετά την απώλεια του φυσικού μας σώματος. Και ακόμα, ότι στην πραγματικότητα είμαστε ψυχές, γεμάτες αγάπη, ειρήνη και αιώνια ευτυχία.

ΠΩΣ ΝΑ ΚΑΝΟΥΜΕ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟ

Ο διαλογισμός είναι κάτι απλό. Οι Διδάσκαλοι του Sant Mat μας λένε ότι για να διαλογιστούμε, δεν είναι ανάγκη να αποσυρθούμε σε ζούγκλες ή σε σπηλιές ούτε απαιτείται να παραμένουμε σε κάποια δύσκολη στάση του σώματος. Αντίθετα, μπορούμε να διαλογιστούμε μέσα στις ανέσεις του σπιτιού μας. Μπορούμε να καθίσουμε σε οποιαδήποτε στάση μας επιτρέπει να παραμείνουμε ακίνητοι, για όσο το δυνατόν μεγαλύτερο χρονικό διάστημα. Μπορούμε να καθίσουμε σε μια καρέκλα, μπορούμε να καθίσουμε στον καναπέ ή μπορούμε να καθίσουμε στο πάτωμα. Αν το επιθυμούμε, μπορούμε να κάνουμε διαλογισμό ακόμα και ξαπλωμένοι. Αυτό όμως δε συνιστάται, γιατί σε αυτή τη θέση είναι εύκολο να μας πάρει ο ύπνος. Έτσι λοιπόν, αφού διαλέξουμε μια στάση, κλείνουμε τα μάτια μας. Με τα μάτια μας κλειστά, θα αντικρύσουμε μπροστά μας σκοτάδι, οπότε κοιτάζουμε παρατεταμένα στο μέσο του. Κατά τη διάρκεια του διαλογισμού, δεν θα πρέπει να σκεφτόμαστε τον εξωτερικό κόσμο ή το σώμα μας. Απλώς, πρέπει να προσηλώνουμε με ηρεμία το βλέμμα μας στο μέσο αυτού του σκοταδιού που βλέπουμε. Ακόμα, προκειμένου να εμποδίσουμε το νου να αποσπάσει την προσοχή μας από το σημείο αυτό, επαναλαμβάνουμε ρυθμικά ένα όνομα του Θεού. Οι άνθρωποι που διαλογίζονται για πρώτη φορά, μπορούν να επαναλαμβάνουν οποιαδήποτε όνομα του Θεού, με το οποίο οι ίδιοι νιώθουν άνετα (π.χ. την λέξη Κύριε-Κύριε-Κύριε). Η επανάληψη θα πρέπει να συνεχίζεται νοερά, με τη γλώσσα της σκέψης. Η επανάληψη δεν πρέπει να διαταράζει την εσωτερική μας προσήλωση. Αυτός ο τρόπος διαλογισμού θα μας οδηγεί σε μια κατάσταση γαλήνης και ηρεμίας. Όταν καθόμαστε σε διαλογισμό για κάποιο χρονικό διάστημα κάθε μέρα, θα βιώνουμε τόση ηρεμία, στοργή και γαλήνη, που θα μας βοηθήσει να γιατρέψουμε το σώμα, το νου και την ψυχή μας.

ΘΕΡΑΠΕΥΟΝΤΑΣ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ

Ο κόσμος έχει ανάγκη γιατρειάς. Χρειάζεται να θεραπεύσουμε τα οικοσυστήματα του πλανήτη μας, προκειμένου να μπορούμε να αναπνέουμε καθαρό αέρα, να πίνουμε καθαρό νερό και να προστατεύουμε όλες τις μορφές ζωής. Χρειάζεται ακόμα να κάνουμε λογική χρήση των πλουτοπαραγωγικών μας πηγών, ώστε να υπάρχει επάρκεια αγαθών για όλους. Χρειάζεται να γιατρέψουμε τον πόνο των ανθρώπων που πεινάνε ή δεν έχουν σπίτι, ιατροφαρμακευτική περίθαλψη, δυνατότητα μόρφωσης ή ακόμα που στερούνται των βασικών ανθρώπινων δικαιωμάτων τους. Χρειάζεται να γιατρέψουμε τον ανθρώπινο πόνο, για να μπορέσουμε να θέσουμε ένα τέλος στη βία και τον πόλεμο. Υπάρχουν, σε διάφορα μέρη του κόσμου, ομάδες ανθρώπων που εργάζονται δραστήρια προκειμένου να βοηθήσουν στη θεραπεία του πλανήτη. Η αλλαγή της νοοτροπίας και της αισθημάτων των ανθρώπων είναι πράγματι γιγάντιο έργο.

Σας προτείνω μια λύση που ενδεχομένως να σας δώσει ασφαλή αποτελέσματα. Πρώτα απ’ όλα, ας θεραπεύσει ο καθένας τον εαυτό του. Αν μπορέσουμε να γιατρέψουμε το σώμα, το νου και την ψυχή μας μέσω του διαλογισμού, θα έχουμε προσθέσει ακόμα έναν ολοκληρωμένο άνθρωπο στον πληθυσμό της γης. Αν το κάνει καθένας από εμάς, θα έχουμε σίγουρα γρηγορότερα αποτελέσματα. Δεν μπορούμε να ελέγξουμε τι κάνουν οι άλλοι. Το μόνο που μπορούμε να ελέγξουμε είναι τι κάνουμε εμείς για μάς. Αν γίνουμε υγιής στο σώμα το νου και την ψυχή, οι άλλοι θα μας προσέξουν. Οι άνθρωποι που συναντάμε στη δουλειά μας, στο φιλικό και στο οικογενειακό μας περιβάλλον θα μείνουν εντυπωσιασμένοι από τη μεταμόρφωσή μας. Θα παρατηρήσουν την ηρεμία, την αρμονία και την καλή μας διάθεση και θα θελήσουν και αυτοί να αποκτήσουν ό,τι έχουμε κερδίσει εμείς οι ίδιοι. Θα θελήσουν να ανακαλύψουν τον τρόπο, με τον οποίο εμείς κερδίσαμε αυτούς τους θησαυρούς. Με αυτό τον τρόπο μπορούν και οι άλλοι να φωτιστούν από το δικό μας φως, από το δικό μας παράδειγμα. Είναι βέβαιο ότι δεν μπορούμε να γίνουμε παράδειγμα για άλλους με κούφια λόγια. Όταν όμως δουν τη λάμψη που ακτινοβολούμε, θα βρουν τη δύναμη να ανάψουν και τις δικές τους λάμπες. Όταν ο Βενιαμίν Φραγκλίνος εφεύρε τον ηλεκτρικό λαμπτήρα, δεν

έπεισε κανένα να τον δοκιμάσει μπροστά από το σπίτι του. Τότε, αντί να προσπαθήσει να πείσει τους άλλους για την πρακτικότητα και τη χρησιμότητά του ηλεκτρικού λαμπτήρα, τοποθέτησε έναν ηλεκτρικό λαμπτήρα μπροστά από το δικό του σπίτι και τότε, μέσα σε σύντομο χρονικό διάστημα όλοι στη γειτονιά του άρχισαν να τον μιμούνται. Δείτε τώρα και μόνοι σας πόσες ηλεκτρικές λάμπες φωτίζουν την εξώπορτα κάθε σπιτιού σε ολόκληρο τον κόσμο. Μέσω του διαλογισμού, ανάβουμε τη δικιά μας λάμπα. Μετά μπορούμε να ακτινοβολούμε το φως μας και στους άλλους και αυτό με τη σειρά του θα βοηθήσει να επιταχυνθεί η διαδικασία με την οποία μπορεί να φωτιστεί ολόκληρος ο κόσμος. Η θεραπεία του εαυτού μας θα βοηθήσει στην επιτάχυνση του ρυθμού θεραπείας του κόσμου.

Προσεύχομαι να ανακαλύψει ο καθένας σας τη μακαριότητα και τη γαλήνη που βρίσκεται μέσα του, για να μπορέσουν να γιατρευτούν οι πόνοι και οι πληγές σας, ώστε να μπορέσετε με τη σειρά σας να συνεισφέρετε στη θεραπεία του κόσμου.

ΥΠΕΡΒΕΙΤΕ ΤΟΝ ΠΟΝΟ ΚΑΙ ΤΗΝ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ

Αυτή η ομιλία, με τίτλο "Rise above Pain and Depression", δόθηκε από τον Διδάσκαλο Ρατζίντερ Σινγκ στις 25 Μαΐου του 1997 στο Κέντρο της Επιστήμης της Πνευματικότητας στο Νέηπερβιλ του Ιλλινόις και βασίζεται σε στίχους που έγραψε ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ.

Άρχισε να ζεις σύμφωνα με τα ιδανικά σου,
και προχώρα προς το στόχο που διάλεξες.
Η ζωή δεν αξίζει να λέγεται ζωή,
αν δεν ανταποκριθούμε στις προκλήσεις των καιρών.
Παίξε λοιπόν το όργανο της καρδιάς σου,
ακόμα κι αν είναι σπασμένο.
Αυτός ο κοιμισμένος κόσμος
σίγουρα θα ξυπνήσει.
Αλλά πρέπει πρώτα να αφυπνίσεις
τις ναρκωμένες προσδοκίες σου.
Θα δεις ότι αυτά που νόμιζες για αγκάθια,
στην πραγματικότητα είναι λουλούδια,
Αν μόνο προχωρήσεις
προς το δικό μου κόσμο, της πίστης,
αυτή η ερημιά θα γίνει ένα λιμάνι.
Αν μόνο γεμίσεις τον κόσμο της καρδιάς σου
με αγάπη,
αυτή η ζωή, θα γίνει πάλι νέα και ωραία.

Αν μόνο κοιτάξεις στα μάτια
τον Θείο Αγαπημένο.
Γιατί παραπονιέσαι για το σκοτάδι, ω! Darshan,
καλύτερα φώτισε, με τη λάμπα της καρδιάς σου.

Sant Darshan Singh

Παρατηρώντας τη ζωή μας, κάποιες φορές μπορεί να χάνουμε το ηθικό μας. Συχνά, παρατηρούμε μόνο αυτούς τους τομείς που αισθανόμαστε ότι μας προκαλούν πόνο. Οι άνθρωποι έχουμε την τάση να εστιάζουμε την προσοχή μας σ' αυτούς τους τομείς που μας φέρνουν σκοτούρες. Περίοδοι πόνου μπορεί να εμφανιστούν στον καθένα μας, οποιαδήποτε στιγμή της ζωής του.

Πολλοί άνθρωποι εστιάζονται περισσότερο σ' αυτό που δεν έχουν, παρά σε αυτό που έχουν. Καθώς εστιάζονται σε αυτό που δεν έχουν, αρχίζουν να βιώνουν ώρες κατάθλιψης. Αυτή η διάθεση τους κάνει να νιώθουν ολοένα και πιο πεσμένους.

Καθώς παρατηρούμε τη ζωή μας, διαπιστώνουμε ότι υπάρχουν πολλές στιγμές που δεν αισθανόμαστε καλά, επειδή τα πράγματα δεν έρχονται έτσι όπως τα θέλουμε. Καθώς αυτό συμβαίνει, η ζωή μας γίνεται μελαγχολική και μοιάζει να μην υπάρχει τρόπος, που να μπορούμε να βγούμε από τη δυσχερή θέση στην οποία βρισκόμαστε. Αυτό συμβαίνει στη ζωή πολλών ανθρώπων και υπάρχουν άνθρωποι που μένουν μόνιμα σ' αυτήν την καταθλιπτική κατάσταση, γιατί δεν έχουν τη δύναμη, τον τρόπο ή την καθοδήγηση για να βγουν από αυτή.

Όποτε οι Άγιοι έρχονται σ' αυτόν τον κόσμο, πάντοτε μας ζητούν να δούμε την πιο φωτεινή πλευρά της ζωής. Θέλουν να μας διδάξουν έναν τρόπο για να βρούμε κάποιο βαθύτερο νόημα στη ζωή μας. Τα εφόδια που παίρνουμε από τα σχολεία και τα πανεπιστήμια είναι περιορισμένα και συχνά δεν μπορούν να μας βοηθήσουν να αντιμετωπίσουμε τα προβλήματα που συναντάμε στη ζωή. Οι Άγιοι μας λένε ότι, ακόμα κι αν έχουμε ένα master ή ένα διδακτορικό στη φιλοσοφία, στην ιστορία, στη γεωγραφία, στις θετικές επιστήμες, στη μηχανολογία, στην ιατρική ή σε άλλα αντικείμενα γνώσης, οι γνώσεις μας αυτές εξακολουθούν να είναι πολύ περιορισμένες. Αν κοιτάξουμε τα προγράμματα σπουδών των διαφόρων σχολών, θα διαπιστώσουμε

την αφθονία των μαθημάτων που προσφέρονται. Μπορεί να πάρουμε έξι, δέκα ή είκοσι μαθήματα σε έναν συγκεκριμένο τομέα ή ακόμα μπορεί να πάρουμε τριάντα ή σαράντα μαθήματα, αλλά υπάρχουν ακόμα πολύ περισσότερα σε αυτό το πεδίο που ποτέ δε θα τα μάθουμε στα σχολεία. Επίσης, αυτό που μας δίδαξαν αλλάζει σε καθημερινή βάση. Για παράδειγμα, αν πήγαμε στο σχολείο τριάντα χρόνια πριν, αυτό που μάθαμε στο γυμνάσιο έχει δραματικά διαφοροποιηθεί σε σχέση με αυτό που μαθαίνουν σήμερα οι μαθητές. Γιατί; Επειδή ο τρόπος της διδασκαλίας και η γνώση που παρέχεται είναι διαφορετικά. Η γνώση διαρκώς αλλάζει. Γι' αυτό, οι απόφοιτοι του γυμνασίου μιας εποχής και οι απόφοιτοι του γυμνασίου μιας άλλης εποχής μπορεί να μάθουν τελείως διαφορετικά πράγματα.

Επιπλέον, υπάρχουν τόσα πολλά να μάθουμε, που ακόμα κι αν εμείς ενδεχομένως έχουμε το ψηλότερο IQ ή μπορεί να είμαστε ιδιοφυίες, γνωρίζουμε μόνο ελάχιστο μέρος από τη γνώση που υπάρχει. Καθώς προχωράμε στη ζωή, χρησιμοποιούμε τη γνώση που εμείς οι ίδιοι κατέχουμε ή αυτό που μάθαμε ή αυτό που λάβαμε ως χάρισμα ή ταλέντο από τον Θεό. Από την άλλη, όταν τα πράγματα φαίνεται να έρχονται έτσι όπως προβλέπαμε ή προσδοκούσαμε, είμαστε χαρούμενοι και λέμε: «Ε! Το ήξερα ότι θα γινόταν.» Όμως, όταν τα πράγματα δεν έρχονται έτσι όπως τα προσδοκάμε, τότε αποκαρδιωνόμαστε. Αυτή είναι μια δυσάρεστη κατάσταση, γιατί μας οδηγεί σε μια δίνη που μας τραβάει όλο και πιο κάτω. Πώς όμως μπορεί κάποιος να βγει από μια κατάσταση σαν κι αυτή;

Οι άγιοι και οι μύστες μας λένε ότι πρώτα είναι αναγκαίο να αντιληφθούμε τι πρέπει να κάνουμε στη ζωή. Αν δε γνωρίζουμε ποιος είναι ο σκοπός μας, τότε η ζωή μας προχωράει όπως τύχει. Ένα από τα κλειδιά που μας επιτρέπει να φτάσουμε σε μια κατάσταση ευτυχίας και χαράς είναι, πρώτα από όλα, να αναγνωρίσουμε το σκοπό της ζωής μας. Μόλις συνειδητοποιήσουμε ποιος είναι ακριβώς ο σκοπός μας, μπορούμε να κατευθύνουμε τη ζωή μας προς αυτή την κατεύθυνση. Ποιος είναι λοιπόν ο προορισμός του ανθρώπου; Έχουμε όλοι διαφορετικό σκοπό στη ζωή ή υπάρχει ένας κοινός στόχος;

Μελετώντας τα διδάγματα των μεγάλων αγίων και μυστών, βλέπουμε να μας λένε ξανά και ξανά ότι, όλοι εμείς που έχουμε έρθει σ' ένα ανθρώπινο σώμα, έχουμε έναν κοινό σκοπό. Ο σκοπός μας

είναι να γνωρίσουμε αληθινά τον ίδιο μας τον εαυτό και να έχουμε επικοινωνία και επαφή με τον Κύριο. Όταν αληθινά γνωρίζουμε τον εαυτό μας, συνειδητοποιούμε ότι είμαστε (*η ψυχή μας*) κομμάτι του Θεού, του Δημιουργού. Καθώς το συνειδητοποιούμε, αντιλαμβανόμαστε ότι ο σκοπός της ύπαρξής μας είναι να μπορέσουμε τελικά να επανενώσουμε την ψυχή μας με την Πηγή, από όπου αυτή προήλθε. Ο σκοπός της ζωής είναι λοιπόν, να μπορέσουμε να πετύχουμε αυτή τη συνένωση της ψυχής μας, ώστε να βγούμε από τον «κύκλο των γεννήσεων και των θανάτων». Η ψυχή μας, που είναι μέρος του Θεού και είναι πανσυνειδητή, μετενσαρκώνεται σύμφωνα με το Νόμο του Κάρμα ή αλλιώς του Νόμου της Δράσης και Αντίδρασης. Αυτό το ανθρώπινο σώμα, μάς προσφέρθηκε ως φορέας, για να μπορέσουμε να βγούμε απ' αυτόν τον «κύκλο». Γι' αυτή του τη σπουδαιότητα το ανθρώπινο σώμα θεωρείται ως η κορωνίδα όλης της Δημιουργίας. Γιατί μόνο μέσα στην ανθρώπινη μορφή έχουμε όλες τις ιδιότητες που απαιτούνται, για να γνωρίσουμε τον εαυτό μας.

Οι μεγάλοι Άγιοι λένε ότι, ανεξάρτητα από το πώς αισθανόμαστε, χρειάζεται να κάνουμε βήματα προς το στόχο μας, γι' αυτό και οι ίδιοι διδάσκουν στους ανθρώπους τον πνευματικό δρόμο.

Θα ήθελα να αναφερθώ σε ένα γκάζαλ του Σαντ Ντάρσαν Σινγκ, που μιλάει γι' αυτή την κατάσταση στην οποία βρίσκονται πολλοί από μας. Μια κατάσταση που πιστεύουμε ότι έχουμε αποτύχει ή που νομίζουμε ότι τα πράγματα δεν μας πηγαίνουν καλά ή που τα πάντα μοιάζουν τόσο οδυνηρά ή που τα πάντα μοιάζουν να καταστρέφονται και τίποτα δεν φαίνεται να μπορεί να μας ανακουφίσει. Αν είμαστε σε αυτήν την κατάσταση, πώς μπορούμε να φτάσουμε στο στόχο μας; Σε αυτή την πρώτη στροφή ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ λέει:

Άρχισε να ζεις σύμφωνα με τα ιδανικά σου,
και προχώρα προς το στόχο που διάλεξες.

Το πρώτο πράγμα που είναι σημαντικό είναι να εξετάσουμε το πώς ζούμε τη ζωή μας. Οι περισσότεροι άνθρωποι προσπαθούν να εκπληρώσουν τις επιθυμίες τους. Μπορεί να έχουμε την επιθυμία να αγοράσουμε ένα αυτοκίνητο. Μπορεί να έχουμε την επιθυμία να αγοράσουμε ένα σπίτι. Μπορεί να έχουμε την επιθυμία να μελετή-

σουμε ιστορία. Μπορεί να έχουμε την επιθυμία να διαβάσουμε για τις θετικές επιστήμες ή μπορεί να έχουμε επιθυμίες για οποιοδήποτε αντικείμενο αυτού του κόσμου. Μετά δίνουμε μεγάλη έμφαση στο να μπορέσουμε να εκπληρώσουμε αυτές μας τις επιθυμίες. Η ζωή συνεχίζεται με έναν τρόπο που πάντοτε προσπαθούμε να εκπληρώσουμε τη μια επιθυμία μετά την άλλη. Αυτό που συμβαίνει είναι ότι οι επιθυμίες μας δεν έχουν τελειωμό. Όταν η μια εκπληρώνεται, μια άλλη εμφανίζεται. Έτσι, όσο προσπαθούμε να εκπληρώσουμε τη μια, έρχεται μια άλλη επιθυμία και μετά μια άλλη κ.ο.κ. και η ζωή απλώς συνεχίζει να κυλάει.

Από τη στιγμή που ο ανθρώπινος νους είναι έτσι προγραμματισμένος, ώστε να εστιάζεται στην εκπλήρωση των επιθυμιών, αυτό που πρέπει να εξετάσουμε είναι το σωστό είδος επιθυμίας. Αν προσπαθούμε να φτάσουμε σε μια κατάσταση που να πούμε: "Δεν έχουμε καμιά επιθυμία», είναι κάτι πολύ δύσκολο να το πετύχουμε. Ο Βούδας είπε: «Να είστε χωρίς επιθυμίες.» Αλλά μπορεί να σκεφτούμε ότι ίσως μόνο ο Βούδας μπορούσε να μην έχει επιθυμίες και ότι εμείς, οι κοινοί θνητοί, θα περάσουμε δύσκολες στιγμές, για να φτάσουμε στην κατάσταση που να μην έχουμε πια επιθυμίες. Εδώ, ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ μας λέει ότι θα έπρεπε να διαλέξουμε το στόχο μας. Λέει: «Άρχισε να ζεις, σύμφωνα με τα ιδανικά σου.» Τώρα, αν οι φιλοδοξίες μας δεν είναι σωστές ή κατάλληλες, τότε δεν πρόκειται να πάμε προς τη σωστή κατεύθυνση και να προχωρήσουμε προς το στόχο που διαλέξαμε. Λοιπόν, χρειάζεται να επιλέξουμε ένα στόχο. Και ο σωστός στόχος είναι να επιλέξουμε τον Θεό. Να επανενώσουμε την ψυχή μας με τον Κύριο.

Το πρώτο πράγμα είναι να αναγνωρίσουμε ποιο είναι τι είναι σημαντικότερο στη ζωή μας και τι πραγματικά εκπληρώνει τον ίδιο τον σκοπό της ύπαρξής μας. Στη νεαρή του ηλικία ο Σαντ Κιρπάλ Σινγκ, όταν πέρασε τις απολυτήριες εξετάσεις του και αποφοίτησε από το σχολείο, έκανε μία σκέψη, για το τι θα έπρεπε να κάνει στη ζωή του. Σκέφθηκε πολύ πάνω σε αυτό και κατέληξε στην ακόλουθη απόφαση: «Πρώτα ο Θεός και μετά όλα τ' άλλα» είπε. Από εκείνη τη στιγμή, ολόκληρη η ζωή του ήταν στραμμένη προς αυτή την κατεύθυνση. Αυτό είναι που χρειάζεται να κάνουμε κι εμείς. Όμως εμείς τι κάνουμε γενικά; Έχουμε τόσα πολλά πράγματα να απασχολούν την

προσοχή μας. Πρέπει να αγοράσουμε αυτό, πρέπει να μάθουμε να οδηγούμε, πρέπει να πάρουμε αυτό το μάθημα για τη δουλειά μας, πρέπει να μάθουμε τα προγράμματα του κομπιούτερ μας, πρέπει να κάνουμε αυτό και εκείνο και το άλλο και το παρ' άλλο. Έχουμε τόσα πολλά πράγματα που θεωρούμε πολύ σημαντικά και ξεχνάμε να μάθουμε για τον αληθινό εαυτό μας και για τον Θεό. Λοιπόν, πρώτα χρειάζεται να έχουμε ένα στόχο και αν αναγνωρίσουμε και δεχθούμε ότι ο αληθινός σκοπός της ύπαρξής μας είναι να γνωρίσουμε τον αληθινό εαυτό μας (Αυτογνωσία) και τον Θεό (Θέωση), πρέπει να κάνουμε βήματα προς το στόχο μας.

Ποια είναι τα βήματα για να αναγνωρίσουμε αληθινά τον εαυτό μας; Είναι το να εξετάσουμε καλά την ύπαρξή μας και να καταλάβουμε ποιοι είμαστε. Μπορεί να πούμε: "είμαι άντρας" ή "είμαι γυναίκα". Μπορεί να πούμε: "είμαι Χριστιανός" ή "είμαι Ιουδαίος" ή "είμαι Ινδουιστής" ή "είμαι Μουσουλμάνος" ή "είμαι Σιχ". Μπορεί να πούμε "είμαι Άγγλος" ή "είμαι Γερμανός" ή "είμαι Γάλλος" ή "είμαι Αμερικάνος". Βάζουμε ταμπέλες στους εαυτούς μας. Αυτές είναι εξωτερικές ταμπέλες που βάζουμε πάνω μας. Καθώς αρχίζουμε να ψάχνουμε βαθύτερα στο ποιοι είμαστε, αρχικά φτάνουμε στο σημείο που αποκαλούμε τον εαυτό μας με το όνομά του ή ανταποκρινόμαστε κυρίως στο όνομά που δόθηκε στο σώμα μας. Αλλά αυτό το σώμα είναι φθαρτό. Υπάρχει κάτι πίσω από το σώμα που ζει ακόμα και μετά το θάνατο του σώματος και αυτή είναι η ψυχή μας.

Οι Άγιοι μας λένε ότι η αληθινή μας ύπαρξη είναι στο επίπεδο της ψυχής. Αυτό χρειάζεται να το συνειδητοποιήσουμε. Από τη στιγμή που η αληθινή μας ύπαρξη είναι στο επίπεδο της ψυχής, χρειάζεται να ξέρουμε περισσότερα για την ψυχή. Αν δεν ξέρουμε τίποτα για την ψυχή, δεν πρόκειται να καταφέρουμε να πετύχουμε το στόχο μας και για να γνωρίσουμε για την ψυχή μας, χρειάζεται να διαλογιζόμαστε. Χρειάζεται να εσωστραφούμε. Εδώ, μέσω αυτής της στροφής, ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ μας λέει ποιο είδος ζωής χρειάζεται να ζούμε. Μια ζωή που να αναγνωρίζουμε την ψυχή μας, που να βιώνουμε την ψυχή μας, να βιώνουμε τον εαυτό μας στο επίπεδο της πραγματικότητάς μας, της αλήθειας μας, της πνευματικής μας ύπαρξης. Μιας και αυτό το αναγνωρίσουμε, τότε θα μπορούμε να κάνουμε βήματα να φτάσουμε στο στόχο μας, ο οποίος είναι, να κάνει η ψυχή μας το

ταξίδι μέχρι την τελική συνένωσή της με τον Κύριο.

Αρκετές φορές είμαστε τόσο απελπισμένοι, που νομίζουμε ότι ίσως δεν αξίζουμε να γίνουμε ένα με τον Θεό, γιατί ο Θεός είναι Θεός, αυτός που έπλασε τα πάντα και εμείς είμαστε μικρές, αχνές κουκίδες. Έτσι, πώς μπορούμε ακόμα και να σκεφτούμε να κοιτάξουμε προς τον Θεό ή να δούμε τον Θεό και πολύ περισσότερο να συγχωνευτούμε με τον Θεό; Πολλοί από τους μεγάλους Αγίους έχουν πει, όπως και ο Σαντ Κιρπάλ Σινγκ έχει πολλές φορές πει, πως «ό,τι μπορεί να κάνει ένας άνθρωπος, μπορεί να το κάνει και ένας άλλος». Συχνά άρχιζε το Σάτσανγκ λέγοντας: «Είμαι άνθρωπος σαν και εσάς». Αυτό που προσπαθούσε να μας πει ήταν ότι, το να γνωρίσουμε αληθινά τον εαυτό μας, είναι στη δυνατότητα του καθενός από μας. Στον καθένα από μας έχει δοθεί οτιδήποτε του είναι αναγκαίο για να γνωρίσει τον πραγματικό εαυτό του. Είναι ζήτημα κατεύθυνσης της προσοχής μας στο σωστό τομέα. Είναι ζήτημα κατεύθυνσης της προσοχής μας στην επίτευξη του στόχου μας. Καθώς αρχίζουμε να κάνουμε βήματα προς τον στόχο μας, είναι απόλυτα βέβαιο ότι θα μπορέσουμε να φτάσουμε στο στόχο μας.

Ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ, μιλώντας για το πώς μπορούμε να βρούμε τον Θεό, έχει πει: «Σίγουρα μπορείτε να βρείτε τον Θεό. Το μόνο που πρέπει να κάνετε είναι να δώσετε φτερούγες στην ψυχή σας. Ο Θεός είναι πολύ κοντά μας, πιο κοντά απ' όσο έχετε ποτέ σκεφτεί». Το μόνο που χρειαζόμαστε είναι η ειλικρινής επιθυμία της ψυχής. Εάν με ειλικρίνεια αναζητούμε τον Θεό και επιθυμία της ζωής μας είναι να είμαστε μόνο με τον Θεό, τότε οπωσδήποτε θα φτάσουμε στο στόχο μας. Ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ μας λέει στους στίχους του ότι χρειάζεται να φτάσουμε στο στόχο μας βήμα - βήμα. Αρχικά, χρειάζεται να ξέρουμε ποιος είναι ο στόχος μας και μετά να αρχίσουμε να προχωράμε προς το στόχο που διαλέξαμε. Στην επόμενη στροφή ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ λέει:

Η ζωή δεν αξίζει να λέγεται ζωή,
αν δεν ανταποκριθούμε στην προαιώνια πρόκληση.
Παίξε λοιπόν το όργανο της καρδιάς σου
ακόμη κι αν είναι σπασμένο.

Στη ζωή του καθενός μας υπάρχουν πολλά σκαμπανεβάσματα. Υπάρχουν στιγμές ευτυχίας και μετά έρχονται στιγμές πόνου. Ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ συχνά έλεγε ότι η ζωή μας είναι σαν εκκρεμές. Ταλαντεύεται από στιγμές ευτυχίας σε στιγμές θλίψης και πάλι από την αρχή. Σε μας μοιάζει σαν η ζωή μας να είναι γεμάτη από στιγμές πόνου και πολύ σπάνια να μας επισκέπτεται η ευτυχία. Αλλά αν κοιτάξουμε πίσω στη ζωή μας, διαπιστώνουμε ότι υπήρξαν πολλές περίοδοι που είμαστε πάρα πολύ χαρούμενοι και ευτυχισμένοι και μετά έρχονταν περίοδοι πόνου. Και πηγαίνουμε μπρος πίσω, μπρος πίσω, από τη μια κατάσταση στην άλλη, αλλά ο σωστός τρόπος ζωής είναι να μην επηρεαζόμαστε από αυτές τις καταστάσεις. Χρειάζεται να αντιμετωπίζουμε με ψυχραιμία τις προκλήσεις της ζωής. Χρειάζεται να έχουμε ισορροπία στη ζωή μας. Είτε υπάρχουν φορές που φαίνεται να είναι άσχημες για μας ή φαίνεται να είναι καλές για μας, εμείς δεν πρέπει να επηρεαζόμαστε από αυτές, χρειάζεται να παραμένουμε σε μια κατάσταση ισορροπίας. Μπορούμε να πετύχουμε αυτή την κατάσταση μόνο, όταν αληθινά αναγνωρίσουμε τον εαυτό μας. Όταν γνωρίζουμε την πραγματικότητα, όταν ξέρουμε την αλήθεια, όταν βιώνουμε την αλήθεια, τότε αναγνωρίζουμε ότι αυτός ο κόσμος είναι μια ψευδαίσθηση. Οτιδήποτε συμβαίνει σε καθημερινή βάση είναι απλά μια ψευδαίσθηση. Είναι μια παράσταση, είναι ένα παιχνίδι που χρειάζεται να το παίξουμε, ώστε να μπορέσουμε να φτάσουμε στο στόχο μας.

Παρότι όμως στην πραγματικότητα η ζωή είναι μια ψευδαίσθηση, επειδή ζούμε στον Υλικό κόσμο και έχουμε τις υποχρεώσεις μας, θα πρέπει να τις εκπληρώνουμε. Όμως, η προσοχή μας θα πρέπει να παραμένει εστιασμένη στον Θεό, όλη την ώρα, κάθε στιγμή της ζωής μας. Αν δεν αντιμετωπίσουμε με θάρρος τις προκλήσεις της ζωής, ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ λέει, ότι η ζωή δεν αξίζει να λέγεται ζωή. («Μια τέτοια ζωή, δεν αξίζει να τη ζεις»). Λοιπόν, πρέπει να αντιμετωπίσουμε τις προκλήσεις της ζωής. Δεν μπορούμε να πούμε: «Ωχ, τα πράγματα φαίνονται πολύ άσχημα, έτσι θα φύγω και δεν θα κάνω τίποτα. Θα το σκάσω». Είναι σαν να λέμε: «Είναι πολύ ζεστά στην κουζίνα, γι’ αυτό θα φύγω και δεν θα φάω». Δεν είναι αυτό το είδος της ζωής που προτείνει ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ. Λέει ότι αν δεν αντιμετωπίσουμε τις προκλήσεις της ζωής μας, μια τέτοια ζωή δεν αξίζει

να τη ζεις. Λοιπόν, το παρόν βρίσκεται στη διαδικασία της εξανθρώπισης, «human-making», ή όπως το ονόμαζε ο Σαντ Κιρπάλ Σινγκ «man-making», έτσι ώστε να τελειοποιηθούμε, καθώς προχωράμε προς το στόχο μας.

Όλοι έχουμε έρθει σαν διαμάντια που είναι ακατέργαστα και χρειάζεται να εξαγνιστούμε, για να μπορέσουμε να φτάσουμε την πραγματικότητα. Βήμα-βήμα, καθώς οι μουτζούρες απομακρύνονται από την ψυχή μας, θα μπορέσουμε να αναγνωρίσουμε την αρχέγονη ομορφιά της. Αυτό συμβαίνει όταν αντιμετωπίζουμε τις προκλήσεις της ζωής, γιατί καθώς τις αντιμετωπίζουμε, μαθαίνουμε. Ο Εσωτερικός εαυτός μας έρχεται στην επιφάνεια όλο και πιο πολύ. Έτσι κάθε βήμα στο δρόμο είτε νομίζουμε ότι είναι καλό ή κακό, είναι σίγουρα για το καλό μας και το να ζούμε σύμφωνα με την αρχή “γλυκό είναι το Θέλημά Σου” είναι πολύ σημαντικό. Πολλές φορές, όταν τα πράγματα είναι πολύ καλά, είμαστε πολύ χαρούμενοι με τον Θεό. Αλλά όταν τα πράγματα δεν είναι όπως τα θέλουμε, λέμε: «Θεέ μου, γιατί με εγκατέλειψες;».

Για αυτή την κατάσταση, υπάρχει μια ιστορία για τις “πατημασιές στην άμμο”. Η ιστορία λέει ότι, καθώς περπατάμε, κανονικά βλέπουμε δυο ζευγάρια από πατημασιές: Το ένα είναι δικό μας και το άλλο του Θεού. Αλλά τις προβληματικές στιγμές φαίνεται να υπάρχει μόνο ένα ζευγάρι πατημασιές. Τότε, νιώθουμε σαν να είμαστε μόνοι κι έρημοι κι’ όταν ρωτάμε τον Θεό, γιατί ξαφνικά υπάρχει μόνο ένα ζευγάρι από πατημασιές, Αυτός απαντά: «Είναι γιατί κατά τη διάρκεια αυτών των προβληματικών στιγμών, σε σηκώνω και σε κουβαλάω πάνω στους ώμους μου». Λοιπόν, συχνά αισθανόμαστε κάπως έτσι. Όταν υπάρχει πρόβλημα, μπορεί να σκεφτόμαστε διάφορα πράγματα, όπως: «Ο Θεός με εγκατέλειψε», χωρίς να συνειδητοποιούμε ότι αυτές είναι οι στιγμές, που χρειαζόμαστε τόση πολλή στήριξη, ώστε ο Θεός μας παίρνει πάνω στους ώμους Του. Αυτή η συνειδητοποίηση έρχεται μόνο με τον καιρό, όταν κάνουμε βήματα προς την πραγματικότητα, όταν αναγνωρίζουμε τον αληθινό εαυτό μας, όταν συνειδητοποιούμε ότι είμαστε ψυχή, ότι είμαστε πνεύμα, ότι είμαστε μέρη του Θεού.

Ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ λέει σ’ αυτή τη στροφή ότι εμείς θα έπρεπε να «παίξουμε στο όργανο της καρδιάς μας, ακόμα κι αν είναι

σπασμένο.» Πολλές φορές, ραγίζει η καρδιά μας από πολλές αιτίες. Εργαζόμαστε σκληρά για να στήσουμε μια δουλειά και η δουλειά αποτυγχάνει. Προσπαθούμε να κάνουμε το καλύτερο που μπορούμε με τα παιδιά μας, αλλά αυτά τελικά στρέφονται σ' έναν δρόμο που δεν τον περιμέναμε. Κάνουν πράγματα που δε μας αρέσουν. Μπορεί αγαπημένα πρόσωπα να έχουν φύγει μακριά μας. Μπορεί να υπάρχουν πολλοί λόγοι για τους οποίους ραγίζει η καρδιά μας. Αυτές είναι στιγμές που μπορεί να αισθανθούμε ότι δε θέλουμε να ζήσουμε άλλο πια. Μπορεί να νιώθουμε ότι πρέπει να παρατήσουμε τους πάντες και τα πάντα και απελπιζόμαστε. Ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ λέει ότι ακόμα κι όταν μπορεί να νιώθουμε ότι η καρδιά μας πάει να σπάσει, εμείς και πάλι πρέπει να παίξουμε το όργανό μας. Εδώ, μιλάει για τους καλλιτέχνες. Αν έχετε συναντήσει ανθρώπους που διαπρέπουν στις τέχνες, ξέρετε ότι γενικά αυτοί είναι πολύ ευαίσθητοι. Μπορεί ακόμη να είναι πολύ κακοδιάθετοι και να μη θέλουν να παίξουν το όργανό τους. Αυτό είναι το παράδειγμα που χρησιμοποιεί ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ, ότι ακόμα κι αν ραγίσει η καρδιά μας, χρειάζεται να ανασυγκροτήσουμε τον εαυτό μας. Πρέπει να σηκωθούμε και να παίξουμε. Χρειάζεται να είμαστε σε μια κατάσταση που να μπορούμε να τα βγάζουμε πέρα στις δυσκολίες μας, γιατί αυτές οι στιγμές δε θα κρατήσουν για πάντα. Έχουν έρθει για καθορισμένο χρονικό διάστημα. Δεν γνωρίζουμε τι αμαρτίες πληρώνουμε.

Όλοι μας έχουμε ένα πεπρωμένο (πραλάμπτα κάρμα), που σχετίζεται με τον ερχομό μας σ' αυτό τον κόσμο. Αυτό είναι το μέρος του κάρμα, που πρέπει να ξεπληρώσουμε σ' αυτή τη ζωή. Δε γνωρίζουμε πραγματικά ποιο είναι, αλλά εξαιτίας του θα υπάρξουν σκαμπανεβάσματα στη ζωή μας. Θα μπορούσαμε να είμαστε πλούσιοι, θα μπορούσαμε να είμαστε πολύ φτωχοί, θα μπορούσαμε να είμαστε πολύ υγιείς ή θα μπορούσαμε να είμαστε πολύ άρρωστοι. Θα μπορούσαμε να υποστούμε πολλές αλλαγές στη ζωή μας. Σε οποιαδήποτε κατάσταση κι αν βρισκόμαστε, χρειάζεται να περάσουμε τη ζωή μας με τον καλύτερο δυνατό τρόπο, έτσι ώστε να φτάσουμε στον στόχο μας Στην επόμενη στροφή ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ λέει:

Αυτός ο κοιμισμένος κόσμος σίγουρα θα ξυπνήσει, αλλά
πρέπει πρώτα να αφυπνίσεις τις ναρκωμένες προσδοκίες σου.

Γενικά, νομίζουμε ότι όλοι οι άλλοι δεν κάνουν το σωστό. Αισθανόμαστε ότι είμαστε οι μόνοι που ξέρουν ακριβώς τι πρέπει να κάνουν. Νομίζουμε ότι όλοι οι άλλοι είτε κοιμούνται είτε δεν ενεργούν σωστά και αναρωτιόμαστε π.χ. πώς κατάφεραν να πάρουν μια διευθύνουσα θέση, που τους δίνει τη δυνατότητα να εξουσιάζουν τους άλλους; Πολλοί άνθρωποι νομίζουν ότι κανείς δεν ξέρει κάτι καλύτερα απ' αυτούς και ότι οι άλλοι πάντα κάνουν λάθη. Με αυτές ιδέες μεγαλώνουν πολλοί άνθρωποι. Ακόμα κι όταν εργάζονται, λίγοι άνθρωποι έχουν πίστη στο αφεντικό τους. Αυτοί λένε: «Αυτός ο άνθρωπος δεν ξέρει τίποτα. Δεν ξέρω πώς πήρε προαγωγή. Εγώ θα έπρεπε να πάρω την προαγωγή.»

Αυτού του είδους οι περιπτώσεις αντιμετωπίζονται καθημερινά από τον καθένα μας. Είναι κάτι που συνεχίζει να γίνεται. Τα παιδιά νομίζουν ότι οι γονείς τους δεν ξέρουν τίποτα. Τα παιδιά μεγαλώνουν κι αποκτούν τα δικά τους παιδιά και περνούν από την ίδια διαδικασία. Λοιπόν, ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ προσπαθεί να χρησιμοποιήσει ένα παράδειγμα, λέγοντάς μας ότι νομίζουμε ότι όλοι κοιμούνται. Αλλά εμείς οι ίδιοι κοιμόμαστε. Εμείς οι ίδιοι έχουμε το πρόβλημα. Γιατί; Επειδή δε γνωρίζουμε ποια είναι η πραγματικότητα. Δεν γνωρίζουμε ποιος είναι ο σωστός δρόμος. Δεν γνωρίζουμε πώς να κάνουμε βήματα προς το στόχο μας. Δεν γνωρίζουμε ούτε καν ποιος είναι ο στόχος μας. Και έτσι είμαστε ακριβώς, όπως οι ρόδες που σπινάρουν σε μια περιοχή και δεν μας πηγαίνουν στο στόχο μας.

Ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ λέει ότι ολόκληρος ο κόσμος θα ξυπνήσει. Πότε θα ξυπνήσει ο κόσμος; Πρώτα πρέπει να αφυπνιστούμε εμείς οι ίδιοι. Αν οι ελπίδες και οι επιθυμίες μας είναι οι σωστές επιθυμίες, που είναι το να γνωρίσουμε τον εαυτό μας και να γνωρίσουμε τον Θεό, κι αν αφυπνίσουμε αυτές τις επιθυμίες μέσα μας, τότε θα φτάσουμε σε μια κατάσταση που θα είμαστε όλο αγάπη, επειδή ο δρόμος πίσω στον Θεό είναι μέσω της αγάπης. Θα αναγνωρίσουμε την αγάπη του Θεού μέσα στον εαυτό μας. Και μιας και έχουμε αυτή την αγάπη του Θεού, που έχει εμφυσηθεί μέσα μας, θα ανοίξουν νέοι ορίζοντες. Τότε θα κοιτάμε τον καθένα με μια ματιά γεμάτη αγάπη. Τότε ο καθένας θα μας φαίνεται αφυπνισμένος. Γιατί; Επειδή δεν θα βλέπουμε μπροστά μας έναν "άνθρωπο", αλλά μια ψυχή που αποτελεί μία σταγόνα από τον Ωκεανό της Θεότητας. Όμως αυτό το στάδιο

έρχεται, μόνο όταν εμείς αφυπνιστούμε. Έτσι, αντί να λέμε: «Πρέπει να είσαι έτσι ή πρέπει να κάνεις αυτό», είναι καλύτερα να αφυπνιστούμε αρχικά εμείς οι ίδιοι και να τελειοποιηθούμε εμείς οι ίδιοι. Είναι εύκολο να ανακαλύπτουμε λάθη στους άλλους και ακόμα να λέμε στους άλλους τι να κάνουν. Όμως είναι πολύ δύσκολο να κάνουμε στη ζωή μας αυτό που είναι σωστό για μας τους ίδιους. Αυτό που είναι σημαντικό είναι να αφυπνιστούμε εμείς οι ίδιοι. Έτσι, μόνον αν αφυπνιστούμε πνευματικά, θα μπορέσουμε να πορευτούμε στη ζωή μας με τον κατάλληλο τρόπο. Ένα αφυπνισμένο ον, ένα πνευματικά αφυπνισμένο ον, πάντοτε βλέπει τους άλλους σαν να είναι δικοί του.

Ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ έχει πει σ' ένα του στίχο: «Αγκάλιασε τον καθένα σαν να 'ναι δικός σου.» Εννοεί ότι αφυπνισμένη ψυχή είναι αυτή που αγκαλιάζει τον καθένα, ανεξάρτητα αν διαφέρει από τον ίδιο και τους άλλους. Και φθάνουμε σ' αυτήν την κατάσταση, μόνο όταν έχουμε αφυπνιστεί ολοκληρωτικά εμείς οι ίδιοι, γιατί, όταν δεν είμαστε σ' αυτήν την αφυπνισμένη κατάσταση, βλέπουμε τους άλλους σαν να είναι "άλλοι" και με αυτό τον τρόπο υπάρχει πάντα μία δυαδικότητα. Χρειάζεται λοιπόν να είμαστε ενωμένοι. Χρειάζεται να είμαστε ένα με τον Κύριο. Και είναι μέσω αυτής της ένωσης, που αναγνωρίζουμε το μεταξωτό κοινό νήμα που συνδέει τον καθένα από μας και όλους μας μαζί. Έτσι, όταν είμαστε όλοι ενωμένοι, φεύγει η δυαδικότητα και μαζί με αυτή φεύγει και η απατηλότητα.

Ο λόγος που πονάμε είναι επειδή δεν αναγνωρίζουμε αυτή την ουσιαστική ενότητα και υπάρχουν πολλές φορές που δεν μας αρέσει η προσωπικότητα κάποιων και νομίζουμε ότι και αυτοί, επίσης, δεν μας συμπαθούν. Τότε απομακρυνόμαστε όλο και πιο πολύ απ' αυτούς. Αυτό που δεν συνειδητοποιούμε είναι ότι ο καθένας προέρχεται από την ίδια Πηγή και ως εκ τούτου, αυτή η ψυχοενέργεια, που είναι μέσα στον καθέναν είναι η ίδια και αυτή είναι ο πραγματικός εαυτός μας. Αυτά τα εξωτερικά σημάδια της διαφοράς υπάρχουν, εξαιτίας του γεγονότος ότι οι άνθρωποι ζουν μ' έναν τρόπο που είναι διαφορετικός από τον δικό μας. Από τη στιγμή που αυτό δεν το συνειδητοποιούμε, απλώς κοιτάμε τους άλλους σαν να είναι διαφορετικοί. Όσο καιρό ζούμε μ' αυτήν την νοοτροπία, πάντοτε θα βρισκόμαστε σε πόνο και πάντοτε θα έχουμε δυσκολίες. Για να δεχθούμε τον καθένα ότι είναι ίδιος με εμάς, θα πρέπει να θεωρήσουμε τον εαυτό μας ως

ένα μέρος του Θεού και αυτό θα συμβεί, όταν αφυπνιστούμε. Όταν αφυπνιστούμε, τότε όλοι οι άλλοι θα μας φαίνονται το ίδιο με εμάς.

Στην επόμενη στροφή ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ λέει:

Θα δεις ότι αυτά που νόμιζες για αγκάθια
στην πραγματικότητα είναι λουλούδια,
αν μόνο προχωρήσεις προς το δικό μου κόσμο πίστης.

Από τη στιγμή που θεωρούμε τον καθένα να είναι διαφορετικός, είναι δυνατόν αυτό να μας προκαλεί πόνο. Και τα αγκάθια είναι ο πόνος που εισπράττουμε κάθε φορά, που συναναστρεφόμαστε μαζί τους. Όμως όλοι αυτοί δεν είναι στην πραγματικότητα στο Εσωτερικό τους παρά λουλούδια. Σε μας μοιάζουν με αγκάθια αλλά είναι λουλούδια, που ευωδιάζουν και είναι γεμάτα με την αγάπη του Θεού. Χρειάζεται να φτάσουμε σ' αυτήν την κατάσταση για να το αναγνωρίσουμε.

Πώς φτάνουμε σ' αυτή την κατάσταση; Μπορούμε να φτάσουμε, αν μπούμε στον κόσμο της πίστης του Διδασκάλου, στη ζωή της μέθης και της αγάπης για τον Θεό. Πότε γίνεται αυτό; Όταν φτάσουμε στα ιερά πόδια ενός Τέλειου Διδασκάλου. Γιατί; Επειδή όταν πηγαίνουμε στο Σάτσανγκ ή είμαστε κοντά στον Διδάσκαλο, η προσοχή μας εστιάζεται στον Θεό. Όταν η προσοχή μας εστιάζεται στη θεία Αγάπη, καθετί άλλο είναι δευτερεύον. Και είναι σ' αυτήν την κατάσταση, που αρχίζουμε να αναγνωρίζουμε τι είναι πραγματικό, αληθινό και σημαντικό στη ζωή και ακόμα ότι είμαστε ψυχή, ένα μέρος του Θεού. Ο Θεός είναι αγάπη και η ψυχή μας, που είναι της ίδιας ουσίας με αυτήν του Θεού, είναι επίσης αγάπη και ο δρόμος πίσω στον Θεό είναι επίσης μέσω της αγάπης. Αυτή η διαπίστωση γίνεται όταν είμαστε στην παρουσία ενός Τέλειου Διδασκάλου και είναι τότε που βρίσκουμε μακαριότητα, χαρά και ευτυχία. Γιατί; Επειδή η προσοχή μας είναι εστιασμένη σ' αυτό που είναι πραγματικά σημαντικό.

Σε έναν άλλο στίχο του ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ λέει ότι η μέθη που υπάρχει στο καπηλειό του αιώνιου Αγαπημένου δηλαδή του Διδασκάλου, είναι τόσο μεγάλη, που τίποτα δεν μπορεί να συγκριθεί μαζί της. Αυτός είναι ο λόγος που στο Μονοπάτι του Σαντ Ματ δίνεται

τόσο μεγάλη έμφαση στο να βρίσκεται κανείς στη φυσική παρουσία του Διδασκάλου. Είναι εκεί που αφυπνιζόμαστε πνευματικά, επειδή από μόνοι μας είμαστε σε λήθαργο, κοιμόμαστε και δεν εστιαζόμαστε σ' αυτό που πραγματικά μπορεί να μας βοηθήσει. Καθώς φτάνουμε στα Ιερά Πόδια του Διδασκάλου, η προσοχή μας, που εστιάζεται στη Θειότητα, μας βάζει σε μια κατάσταση διαρκούς μακαριότητας, μιας αιώνιας μακαριότητας.

Στην επόμενη στροφή, ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ μιλάει για το τι συμβαίνει όταν είμαστε στη φυσική παρουσία του Διδασκάλου. Λέει σε αυτή τη στροφή:

Αυτή η ερημιά θα γίνει ένα λιμάνι,
Αν μόνο γεμίσεις τον κόσμο της καρδιάς σου με αγάπη.

Πολλοί από μας ανησυχούν για τη ζωή τους. Δεν είμαστε πολύ χαρούμενοι γι' αυτό που συμβαίνει στη ζωή μας κι έτσι μας φαίνεται η ζωή σαν ένα έρημο τοπίο. Τα πάντα μοιάζουν να διαλύονται. Εδώ ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ λέει ότι αυτό το έρημο τοπίο θα γίνει για μας ένας παράδεισος. Απλώς μοιάζει έρημος σε μας, αλλά μπορούμε να είμαστε σε μια κατάσταση μακαριότητας και χαράς. Μας λέει ότι μπορούμε να φτάσουμε την κατάσταση της χαράς, «αν γεμίσουμε τον κόσμο της καρδιάς μας με αγάπη.» Αν γεμίσουμε τον εαυτό μας με την αγάπη του Θεού, τότε τα πάντα θα αρχίσουν να ανθίζουν για μας. Αυτό συμβαίνει όταν πηγαίνουμε στην ταβέρνα του Αγαπημένου και γευόμαστε τον Θείο Οίνο της αγάπης του. Τότε απορροφιόμαστε τόσο πολύ μέσα στον Αγαπημένο, η προσοχή μας είναι τόσο πολύ εστιασμένη στον Θεό, που δεν έχουμε επίγνωση του πόνου και της δυστυχίας, την επίγνωση απ' οτιδήποτε αρνητικό διαδραματίζεται. Είναι σ' αυτήν την κατάσταση που η καρδιά μας είναι γεμάτη από την Αγάπη του Θεού. Γεμάτοι από την Αγάπη του Θεού, μεταφερόμαστε από το φυσικό στο Θείο. Τα πάντα γύρω μας είναι ένας παράδεισος, σαν να υπάρχει παράδεισος επί της γης. Αυτή είναι η κατάσταση στην οποία φτάνουμε, όταν είμαστε στην παρουσία ενός Τέλειου Διδασκάλου.

Στην επόμενη στροφή ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ λέει:

Αυτή η ζωή, θα γίνει πάλι νέα και ωραία,
Αν μόνο κοιτάξεις στα μάτια του Θείου Αγαπημένου.

Μία προτροπή για αυτούς που ακολουθούν το Μονοπάτι του Σαντ Ματ είναι να έχουν την ντάρσαν του Διδασκάλου. Ο Σαντ Κιρπάλ Σινγκ συχνά έλεγε ότι τα δυο τρίτα της πνευματικότητας περνούν από τα μάτια του Διδασκάλου στο μαθητή και μόνο το ένα τρίτο έρχεται από λόγια του στόματος. Γι' αυτό το λόγο, δίνεται ιδιαίτερη έμφαση στο να έχουμε τη φυσική ντάρσαν, δηλαδή να κοιτάμε στα μάτια του Διδασκάλου και να παίρνουμε πνευματικά οφέλη. Κι' αυτός είναι ο λόγος, που αν πάμε στην Ανατολή, βλέπουμε τους ανθρώπους να λαχταρούν να έχουν τη ντάρσαν του Διδασκάλου και όταν βρίσκονται στο Σάτσανγκ, πάντοτε να ζητούν να κοιτούν μέσα στα μάτια του Διδασκάλου. Τα μάτια αυτά είναι οι θείες λίμνες του νέκταρ, μέσα από τις οποίες η θειότητα ρέει σε μας.

Εδώ, ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ μας λέει ότι, όταν κοιτάμε επίμονα μέσα στα μάτια του Τέλειου Διδασκάλου, η ζωή μας γίνεται νέα και ωραία, εννοώντας με αυτό τον τρόπο, ότι όλος ο πόνος και η δυστυχία μας εξαφανίζονται. Όταν είμαστε νέοι, αισθανόμαστε ότι είμαστε στην ακμή της ζωής μας. Αυτή είναι η ώρα που το φυσικό μας σώμα φαίνεται να εργάζεται με σωστό τρόπο. Έχουμε τη δύναμη, έχουμε την ενέργεια να κάνουμε οτιδήποτε θέλουμε. Αλλά, ανεξάρτητα από την ηλικία μας, όταν πηγαίνουμε στη φυσική Παρουσία του Διδασκάλου, πετυχαίνουμε αυτή την κατάσταση της ομορφιάς, της αιώνιας ομορφιάς. Η αιώνια ομορφιά μας είναι το να αναγνωρίζουμε ότι είμαστε ένα μέρος του Θεού και να κάνουμε πραγματικότητα την αγάπη του Θεού στη ζωή μας. Λοιπόν, φτάνουμε σ' αυτήν την κατάσταση, όταν είμαστε στηνπαρουσία του Διδασκάλου. Ένας στίχος του Σαντ Ντάρσαν Σινγκ λέει ότι «η αληθινή επικοινωνία είναι από τα μάτια του Διδασκάλου στα δικά μας μάτια και από την ψυχή του Διδασκάλου στη δική μας ψυχή.» Αυτό είναι το είδος της επικοινωνίας που χρειαζόμαστε. Όχι μια επιφανειακή επικοινωνία, αλλά μια επικοινωνία που πηγαίνει στα βάθη αυτής της ίδιας μας της ύπαρξης. Αυτή είναι η σύνδεση που χρειάζεται να έχουμε. Αυτή η σύνδεση είναι που μας οδηγεί από το φυσικό στο Θείο.

Καθώς διαλογιζόμαστε και φτάνουμε στην Ακτινοβόλο Μορφή

του Διδασκάλου Εσωτερικά, αυτή η Ακτινοβόλος Μορφή μας οδηγεί μέσα από τις Εσωτερικές πνευματικές περιοχές. Μας πηγαίνει από το Φυσικό βασίλειο στο Αστρικό, από το Αστρικό στο Αιτιατό, από το Αιτιατό στο Υπεραιτιατό και από το Υπεραιτιατό στο Σατς Καντ ή την περιοχή του καθαρού πνεύματος και όλης της Αλήθειας, όπου επιτυγχάνεται η συνένωση της ψυχής μας με τον Θεό. Αυτή είναι η πραγματική σύνδεση που θέλουμε να κάνουμε. Αυτός είναι ο σκοπός μας. Αυτός είναι ο στόχος που θέλουμε να φτάσουμε. Και όλα αρχίζουν με το να βρεθούμε στην παρουσία του Φυσικού Διδασκάλου και να ανυψωθούμε μέσω των ακτίνων της θειότητας που πηγάζουν μέσα από τα Θεία μάτια του Διδασκάλου. Στην τελευταία στροφή ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ λέει:

Γιατί παραπονιέσαι για το σκοτάδι, ω Ντάρσαν,
Καλύτερα φώτισε τη λάμπα της καρδιάς σου.

Πολλοί από μας παραπονιούνται ότι το ένα δεν είναι σωστό, το άλλο δεν είναι σωστό ή ότι αυτό δεν κάνει για μας ή ότι είμαστε στο σκοτάδι και ότι δε βλέπουμε το Φως. Δεν ξέρουμε ποιο δρόμο να πάρουμε. Εδώ, ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ λέει: «Γιατί παραπονιέσαι;» Το παράπονο στην ουσία είναι χάσιμο χρόνου.

Γενικά, σε ποιον παραπονιόμαστε; Μπορεί να παραπονιόμαστε στους συζύγους μας. Μπορεί να παραπονιόμαστε στα παιδιά μας. Μπορεί να παραπονιόμαστε στους φίλους μας. Όμως αυτοί δεν μπορούν να κάνουν τίποτα για μας. Δεν μπορούν να μας βοηθήσουν! Γι' αυτό είναι σημαντικό, να σταματήσουμε να παραπονιόμαστε. Αντί γι' αυτό, ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ λέει: «Θα έπρεπε να φωτίσετε τη λάμπα της καρδιάς σας». Θα έπρεπε να έχετε την εμπειρία του θείου Φωτός Εσωτερικά. Πώς γίνεται αυτό; Γίνεται, όταν διαλογιζόμαστε. Λοιπόν, σταματήστε να παραπονιόσαστε και αρχίστε να διαλογίζεστε. Αυτό είναι το μήνυμα εδώ. Αντί να χάνετε χρόνο λέγοντας ότι δεν μπορούμε να ακινητοποιήσουμε το νου, ότι έχουμε πάρα πολλές σκέψεις και πότε το ένα, πότε το άλλο, είναι καλύτερα να διαλογιζόμαστε και να κάνουμε σιμράν, γιατί όσο κάνουμε το σιμράν, ο νους μας θα εστιάζεται όλο και πιο πολύ. Αυτός είναι ο λόγος που οι Διδάσκαλοι μας λένε να κάνουμε σιμράν, οποτεδήποτε μπορούμε. Μπο-

ρούμε να κάνουμε σιμράν ολόκληρη την ημέρα. Οποτεδήποτε δεν έχουμε κάποια νοητική δραστηριότητα, θα πρέπει να εστιαζόμαστε στον Θεό, θα πρέπει να επαναλαμβάνουμε το όνομα του Θεού. Αυτό που θα κάνει το σιμράν, είναι το να μας κρατάει το νου απασχολημένο στο Θείο. Θα μας εμποδίσει να παραπονιόμαστε και θα εστιάσει την προσοχή μας προς τη σωστή κατεύθυνση. Καθώς γίνεται αυτό, όταν καθόμαστε σε διαλογισμό, οπωσδήποτε θα έχουμε την εμπειρία του Φωτός Εσωτερικά. Αναμφισβήτητα, θα βιώσουμε την Αγάπη του Θεού μέσα στον εαυτό μας. Αυτό είναι που πρόκειται αληθινά και πέρα από κάθε αμφιβολία να μας βοηθήσει.

Λοιπόν σήμερα, όπως έχουμε όλοι μαζευτεί εδώ, προσεύχομαι στον Παντοδύναμο Θεό να αναγνωρίσουμε όλοι το στόχο μας και να μπορέσουμε να κάνουμε βήματα προς αυτόν το σκοπό. Προσεύχομαι ακόμα στους τρεις μεγάλους Διδασκάλους αυτού του αιώνα, τον Χαζούρ Μπάμπα Σαουάν, τον Πάραμ Σαντ Κιρπάλ Σινγκ και τον Φιλεύσπλαχνο Διδάσκαλό μας Σαντ Ντάρσαν Σινγκ, να βοηθήσουν τον καθέναν από εμάς εδώ, να ανάψουμε ή να φωτίσουμε τη λάμπα της καρδιάς μας, έτσι ώστε κάθε φορά που θα κλείνουμε τα μάτια μας να μπορούμε να αναγνωρίζουμε το θείο Φως Εσωτερικά, να μπορέσουμε να φτάσουμε στην Ακτινοβόλο Μορφή του Διδασκάλου μας Εσωτερικά και να μπορέσουμε να οδηγηθούμε στα Πόδια του Θεού.

ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ

Ο Διδάσκαλος Ρατζίντερ Σινγκ έδωσε αυτή την ομιλία στις 5 Φεβρουαρίου του 1994, στο Διεθνές Σεμινάριο για την Πνευματική Ενότητα.

Κάθε μέρα σ' ολόκληρο τον κόσμο, γίνονται συσκέψεις και συνέδρια για πολλούς και διάφορους σκοπούς. Γίνονται συνέδρια για τις επιστήμες, την εκπαίδευση, την υγεία, την ποιότητα ζωής, την τεχνολογία, τις επιχειρήσεις και για πολλά άλλα θέματα. Απ' όλα τα συνέδρια στα οποία συγκεντρώνονται οι άνθρωποι, η Πνευματική ενότητα είναι το σημαντικότερο από κάθε τι άλλο που μπορεί ν' ασχοληθεί η ανθρωπότητα. Γιατί; Η Πνευματική ενότητα είναι ο προορισμός, τον οποίο ο άνθρωπος έρχεται στη γη να εκπληρώσει. Η Πνευματική ενότητα είναι ο σκοπός για τον οποίο ο Θεός δημιούργησε την ανθρώπινη μορφή, την οποία ζωοδότησε με μία ψυχή. Η Πνευματική ενότητα είναι το μάθημα για το οποίο οι ψυχές στάλθηκαν στον κόσμο. Η Πνευματική ενότητα είναι ο στόχος, τον οποίον ο Θεός ζητάει από τον καθένα μας να πετύχει.

Κάθε θρησκεία δέχεται μια Θεία δύναμη, η οποία έφερε σε ύπαρξη τη Δημιουργία αυτού του κόσμου. Κάποιοι την ονομάζουν Θεό, άλλοι Αλλάχ, Μπαγκουάν, Βαχ-ι-Γκουρού, Κύριο και ακόμα της δίνουν πολλά άλλα ονόματα. Κάποιοι την αποκαλούν Δημιουργική Δύναμη. Με όποιο όμως όνομα κι αν την αποκαλούμε, όλες οι θρησκείες την αναγνωρίζουν ως την Πηγή μας. Όλες οι θρησκείες αναγνωρίζουν επίσης την ύπαρξη της ψυχής που μας δίνει ζωή και ακόμα ότι η ψυχή είναι της ίδιας ουσίας με τον Θεό. Πολλές Γραφές περιγράφουν τον

Θεό σαν ένα Ωκεανό Αγάπης, συνειδητότητας και μακαριότητας. Λέγεται ότι στην αρχή ο Θεός ήταν «Μόνος και κάποτε αποχωρίζοντας μέρη από τον Εαυτό του, θέλησε να δημιουργήσει σαν παιδιά του, τις ψυχές», τις οποίες έστειλε να κατοικήσουν στα διάφορα πνευματικά επίπεδα, τα οποία δημιούργησε πριν από αυτές. Έτσι, αν ο καθένας μας θελήσει να ανακαλύψει τις Πνευματικές του ρίζες, θα διαπιστώσει ότι κάποτε όλοι ήμασταν συνδεδεμένοι στο επίπεδο της ψυχής, σ' έναν τεράστιο, απέραντο κι απεριόριστο Ωκεανό πνεύματος, τον Δημιουργό.

Όταν ήρθαμε σ' αυτό τον κόσμο, εμείς, οι ψυχές, ταυτιστήκαμε με το σώμα και το νου. Φτάσαμε να θεωρούμε ότι είμαστε το όνομα που μας έδωσαν οι γονείς μας, η θρησκεία στην οποία ανήκουμε και η χώρα στην οποία κατοικεί το φυσικό μας σώμα. Όσο περισσότερο ταυτιζόμαστε μ' αυτές τις φυσικές ταμπέλες, τόσο περισσότερο ξεχνάμε την αληθινή μας ουσία ως ψυχές, σαν κομμάτια του ίδιου του Θεού. Ο Θεός έπλασε την ανθρωπότητα και η ανθρωπότητα δημιούργησε τις διακρίσεις. Ταυτιστήκαμε με τα εξωτερικά ήθη και έθιμα της χώρας και της θρησκείας μας. Μάθαμε μια συγκεκριμένη γλώσσα και ακολουθούμε συγκεκριμένες συνήθειες, ήθη και έθιμα. Ντυνόμαστε διαφορετικά, επικοινωνούμε διαφορετικά και ακόμα έχουμε διαφορετικές θρησκείες με διαφορετικούς λατρευτικούς τύπους. Ακόμα και οι κλιματολογικές συνθήκες επηρεάζουν τον τρόπο λατρείας του Θείου. Σαν παράδειγμα σε μέρη που το νερό είναι άφθονο, οι άνθρωποι συνηθίζουν να πλένουν τα χέρια τους με νερό πριν την προσευχή, ενώ σε άλλα μέρη που υπάρχει έλλειψη νερού, οι άνθρωποι καθαρίζουν τα χέρια τους με άμμο. Ακόμα, εξαιτίας της ποικιλίας των γλωσσών, οι άνθρωποι δίνουν στον Θεό διαφορετικά ονόματα και προσεύχονται σε διαφορετική γλώσσα.

Είναι στη φύση των ανθρώπων να νοιώθουν περήφανοι για τον τρόπο που ενεργούν. Επομένως, κάθε έθνος και κάθε θρησκεία πιστεύει ότι ο πολιτισμός, τα ήθη και τα έθιμά του είναι τα καλύτερα και αρχίζουν να υποτιμούν και να δυσφημίζουν τις συνήθειες των άλλων θρησκειών και πολιτισμών. Αντί οι διαφορές να είναι πηγή ομορφιάς, ποικιλίας και χαράς, γίνονται αιτία μισαλλοδοξίας, αδιαλλαξίας και μίσους. Σε όλες τις εποχές, βλέπουμε θρησκευτικούς πολέμους να προκαλούν ανείπωτη θλίψη, καταστροφές και θανάτους. Διαπι-

στώνουμε σ' ολόκληρη την ιστορία της ανθρωπότητας, στο όνομα του Θεού, άνθρωποι να σκοτώνουν ανθρώπους και να καταστρέφουν πόλεις. Βλέπουμε ακόμη και πιστούς του ίδιου ιδρυτή θρησκείας να δημιουργούν αιρέσεις και μέσα στους κόλπους της ίδιας θρησκείας να γίνονται εγκλήματα, διωγμοί και πόλεμοι.

Δεν είναι τραγικό που οι άνθρωποι σκοτώνουν στο όνομα του Κυρίου, παρόλο που όλοι οι άγιοι και οι ιδρυτές των θρησκειών δίδαξαν στους πιστούς τους την αγάπη για όλους και τη μη βία; Αν μελετήσουμε σε βάθος κάθε θρησκεία και μελετήσουμε τα κείμενα των αγίων και των προφητών, θα ανακαλύψουμε ότι όλοι δίδαξαν το ίδιο μάθημα: το μάθημα της αγάπης, της ειρήνης και της ενότητας. Μπορεί κάποιος να βρει κάποιον άγιο που να δίδαξε κάτι διαφορετικό; Ακόμα, αν μελετήσουμε τη ζωή των ιδρυτών κάθε θρησκείας, θα διαπιστώσουμε ότι δεν ήρθαν στον κόσμο, για να δημιουργήσουν κάποια συγκεκριμένη θρησκευτική ομάδα. Αντίθετα, άνοιξαν τις πόρτες τους σ' όλην την ανθρωπότητα. Όλοι οι μεγάλοι άγιοι δίδαξαν ότι η ενότητα αποτελεί τη βάση για την ευτυχία όλης της ανθρωπότητας και όλοι τους έδειχναν απεριόριστο σεβασμό στα διδάγματα των προηγούμενων αγίων. Ποιος λοιπόν ευθύνεται για τα αίσχη που διαβάζουμε στις σελίδες της ιστορίας; Σίγουρα δεν ήταν οι ιδρυτές των θρησκειών, οι άγιοι και οι προφήτες. Αν πραγματικά κατανοούσαμε τα διδάγματά τους, έτσι όπως βρίσκονται στις ιερές Γραφές και κληροδοτήθηκαν σε μας, θα ανακαλύπταμε ένα μοντέλο πάνω στο οποίο θα μπορούσαμε να χτίσουμε τη ζωή μας και να φέρουμε την ειρήνη και την ενότητα στον πλανήτη μας.

Όλοι οι άγιοι και οι προφήτες έδωσαν στην ανθρωπότητα κατευθυντήριες γραμμές και οδηγητικά σημεία με τα οποία θα μπορούσαμε να αντιληφθούμε την πνευματική μας ενότητα. Μας παρότρυναν να μπούμε μέσα μας, να βρούμε την ψυχή μας και να πραγματοποιήσουμε τον Θεό. Αν μελετήσουμε κάθε θρησκεία, θα βρούμε να διδάσκει στην ανθρωπότητα μια μέθοδο με την οποία μπορούμε να μπούμε μέσα μας. Κάποιοι ονομάζουν αυτή τη μέθοδο εσωστροφή, άλλοι προσευχή και άλλοι διαλογισμό ή ενόραση. Κάθε θρησκεία παρουσιάζει μια εσωτερική άσκηση με την οποία οι πιστοί μπορούν να φτάσουν στην πραγμάτωση του εαυτού τους και του Θεού. Δυστυχώς, με το πέρασμα του χρόνου, τα εσωτερικά διδάγματα χάθηκαν ή

ξεχάστηκαν και οι περισσότεροι άνθρωποι τείνουν να ακολουθούν την εξωτερική πλευρά της θρησκείας τους. Έτσι, κάνουν προσκυνήματα, συγκεκριμένες ιερές τελετές και διαβάζουν τις Γραφές. Πόσοι όμως άνθρωποι κάθονται πραγματικά σε σιωπηλή προσευχή, διαλογισμό ή ενόραση, που οδηγεί σε μια άμεση Θεία εμπειρία της ψυχής και του Θεού;

Ο λόγος που πρωτοδημιουργήθηκαν οι θρησκείες ήταν για να βοηθήσουν τους ανθρώπους να βρουν την ψυχή τους και τον Θεό. Κανένας ιδρυτής δεν ήρθε στον κόσμο, για να ξεκινήσει κάποια νέα θρησκεία. Ήρθαν, για να διδάξουν μια μέθοδο με την οποία οι ψυχές θα μπορούσαν να ξαναενωθούν με τον Θεό. Μετά το θάνατο αυτών των ανθρώπων, οι πιστοί τους, δημιούργησαν μια θρησκεία στο όνομά τους. Αν όμως σκεφθούμε το σκοπό για τον οποίο έζησαν και δίδαξαν, θα ανακαλύψουμε ότι αυτός ήταν απλώς να φέρουν σε επαφή κάθε ψυχή με τον Θεό.

Αν επιθυμούμε να είμαστε πραγματικοί πιστοί της θρησκείας μας, θα πρέπει να ψάξουμε και να βρούμε τον Εσωτερικό της πυρήνα από τα διδάγματα που μας έδωσαν οι άγιοι και οι προφήτες και να αρχίσουμε να τα βάζουμε σε εφαρμογή. Το δίδαγμα είναι να ξαναποκτήσουμε τη Πνευματική μας ενότητα. Όλες οι θρησκείες διδάσκουν μια μέθοδο για να επιστρέψουμε στον Θεό και αυτή είναι να συνδεθούμε με τη δύναμη του Θεού μέσα μας. Κάθε θρησκεία δίνει σ’ αυτήν τη δύναμη του Θεού, που εκδηλώνεται ως Θείο Φως και θείος Ήχος, ένα διαφορετικό όνομα. Στις Ινδουιστικές Γραφές ονομάζεται Νάαντ, Τζιότι και Σρούτι. Οι Βουδιστές την ονομάζουν Ηχητικό Φως. Οι Μουσουλμάνοι την ονομάζουν Κάλμα. Οι Σούφι την αποκαλούν Σαούτ-ι-Σαρμάντι και Μπάανγκ-ι-Ασμάνι. Οι πιστοί του Ζωροάστρη την ονομάζουν Σραόσα. Στην Αγία Γραφή αναφέρεται σαν Λόγος ή Άγιο Πνεύμα. Οι Αρχαίοι Έλληνες την αποκαλούσαν Λόγο ή Μουσική των Σφαιρών ή Αρμονία των Αρμονιών. Οι Σιχ την αποκαλούν Νάαμ ή Σαμπντ, Οι Θεοσοφιστές Φωνή της Σιγής κλπ. Τέλος, κάθε θρησκεία αναφέρει την ανάγκη της σύνδεσης της ψυχής με αυτή τη δύναμη του Θεού, το Λόγο, προκειμένου η ψυχή να επιστρέψει στην Πηγή αυτής της Δύναμης, τον Δημιουργό.

Μέσω μιας διαδικασίας διαλογισμού ή εσωστροφής, μπορούμε να συνδεθούμε με αυτό το Φως και τον Ήχο που φέγγει και αντηχεί

ακατάπαυστα μέσα μας. Μπορούμε να το δούμε και να το ακούσουμε, όταν η προσοχή μας εστιαστεί σε ένα σημείο που είναι γνωστό ως Τρίτος, Απλός ή Μοναδικός Οφθαλμός, Τίσρα Τιλ, Σιβ Νέτρα, Ντίβια Τσάκσου, Δέκατη Πύλη Άτζνα Τσάκρα κλπ.. Ο Χριστός είπε: «Αν ο οφθαλμός σου είναι "απλός", όλο σου το σώμα θα καταστεί φωτεινό.» Στον Τρίτο Οφθαλμό λοιπόν μπορούμε να συνδεθούμε με το Θεϊκό Φως και να ταξιδέψουμε πάνω του πίσω στον Δημιουργό.

Οι Γραφές του παρελθόντος είναι γεμάτες με τις αναφορές εκείνων που ήρθαν σε επαφή με το Θεϊκό Φως, μέσω της προσευχής και του διαλογισμού. Αναφέρονται στη μεταμόρφωση του εαυτού τους που βίωσαν. Περιγράφουν ότι το Φως ήταν απόλυτη αγάπη, γαλήνη και μακαριότητα. Μόλις ήρθαν σε επαφή μαζί του, πλημμύρισαν από τέτοια αγάπη που άλλαξε η ζωή τους. Έβλεπαν την αγάπη του Θεού παντού. Έβλεπαν την αγάπη του θεού στον καθένα. Συνειδητοποίησαν τέλος ότι όλοι είμαστε δεμένοι μαζί σαν μια πανανθρώπινη οικογένεια με τον ίδιο Πατέρα.

Πολύ συχνά τα τελευταία χρόνια, διαβάζουμε διηγήσεις ατόμων που βίωσαν παραθανάτιες εμπειρίες, όταν το σώμα τους βρέθηκε προσωρινά κλινικά νεκρό. Η ψυχή τους μας λένε ότι υψώθηκε πάνω από το σώμα και μπήκε σε περιοχές Φωτός. Όλοι τους, μιλώντας γι' αυτό το Φως, το περιέγραψαν σαν αγάπη που αγκαλιάζει τα πάντα, μια αγάπη που τους έκανε να νοιώθουν τέτοια θαλπωρή και πληρότητα, που δεν είχαν βιώσει ποτέ στο παρελθόν. Όλοι μιλάνε για το πώς αυτή η αγάπη και το Φως μεταμόρφωσε τη ζωή τους και εμφύσησε μέσα τους αγάπη για όλη την ανθρωπότητα.

Μόλις συνδεθούμε με το Φως μέσα μας, μπορούμε κι εμείς να συμμετέχουμε σ' αυτή τη Θεία αγάπη και να δούμε αυτό το Φως του Θεού να λάμπει σ' όλα τα πλάσματα, σ' όλους τους ανθρώπους, σ' όλα τα ζώα, σ' όλη την πλάση. Θα αντιληφθούμε τότε την ουσιαστική μας ενότητα με αυτά και θα νοιώθουμε αγάπη για όλους.

Όταν μπορούμε να βλέπουμε το Φως του Θεού σε κάθε άνθρωπο, σε κάθε ζώο, σε κάθε λουλούδι, σε κάθε άτομο της Δημιουργίας, θα αναγνωρίσουμε την Πνευματική μας ενότητα και δεν θα είναι κάτι που απλώς και μόνο μιλάμε γι' αυτό. Είναι η αγάπη που βιώνουμε και νοιώθουμε εμείς οι ίδιοι. Είναι η ίδια αγάπη που ίσως νοιώθουμε

για τους γονείς, τα παιδιά και τους συζύγους μας. Αρχίζουμε να τους αγαπάμε όλους σαν μέλη της δικιάς μας οικογένειας και όταν κοιτάζουμε όλα τα πλάσματα της Δημιουργίας σαν αδέρφια μας, θα τους φερόμαστε με την ίδια αγάπη, ευγένεια και σεβασμό που δείχνουμε στα μέλη της οικογένειάς μας. Για αυτό ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ έγραψε σε κάποιους στίχους του:

Αγκάλιασε τον καθένα σαν να 'ναι δικός σου
και πρόσφερε απλόχερα την αγάπη σου, όπου κι αν πας.

Προσφέρουμε την αγάπη μας σε όλους όσους συναντάμε, είτε είναι γνωστοί είτε άγνωστοι, είτε είναι φίλοι είτε εχθροί. Όλοι είναι το ίδιο για μας. Αυτό το παράδειγμα μας έδωσαν με τη ζωή τους οι μεγάλοι σύγχρονοι άγιοι, ο Χαζούρ Μπάμπα Σαουάν, ο Σαντ Κιρπάλ Σινγκ και ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ. Δεν έβλεπαν καμιά διαφορά μεταξύ Βορειαμερικανών και Ασιατών, Αφρικανών και Αυστραλών, Ευρωπαίων και Νοτιαμερικανών. Ένιωθαν αγάπη για όλους. Δεν έβλεπαν διαφορές ανάμεσα σε Μουσουλμάνους, Ινδουιστές, Σιχ, Βουδιστές, Σούφι, Χριστιανούς, Εβραίους ή Ταοϊστές. Ένιωθαν αγάπη και σεβασμό για τους ανθρώπους όλων των πίστεων. Δεν έβλεπαν διαφορές ανάμεσα σε άθεους και θεϊστές. Μας θεωρούσαν όλους ως μέλη μιας πανανθρώπινης οικογένειας.

Όταν αντιληφθούμε την Πνευματική μας ενότητα, θα αρχίσουμε να ενδιαφερόμαστε για την ευημερία των άλλων. Θα φροντίσουμε, ούτως ώστε όλοι να έχουν την τροφή και την φροντίδα που χρειάζονται. Θα φροντίζουμε, ώστε όλοι να έχουν μια στέγη να βάλουν το κεφάλι τους. Θα φροντίζουμε, ώστε όλοι να έχουν ιατροφαρμακευτική περίθαλψη και καλή εκπαίδευση. Δεν θα μπορούμε να κοιταχτούμε στον καθρέφτη, αν έχουμε προξενήσει κακό σε κάποιο από τα πλάσματα του Θεού ή στους αδελφούς μας.

Αν είμαστε επικεφαλής κάποιας θρησκευτικής ομάδας, έχουμε επωμιστεί μεγάλη ευθύνη απέναντι στους οπαδούς μας. Σε εμάς έγκειται να φέρουμε ανακωχή στους θρησκευτικούς πολέμους, τις θρησκευτικές διενέξεις, στη θρησκευτική μισαλλοδοξία και στο θρησκευτικό μίσος. Σε μας έγκειται να ζήσουμε σύμφωνα με το παράδειγμα και τα διδάγματα του ιδρυτή της θρησκείας μας και να διδά-

ξουμε και εμείς με τη σειρά μας την παγκόσμια αγάπη, την ενότητα, τη μη βία και την ανεκτικότητα. Έχουμε τη δύναμη και το καθήκον να φροντίσουμε, ώστε κάθε ομοϊδεάτης μας να ζει σύμφωνα με τις αρχές της αγάπης και της μη βίας, όπως άλλωστε μας διδάσκουν οι ιερές Γραφές μας. Αν χαθεί και μια μόνο ζωή, ακόμη κι αν χυθεί έστω και μια σταγόνα αίμα στο όνομα της δικιάς μας θρησκείας, η ευθύνη για αυτήν την τραγωδία πέφτει πάνω στους δικούς μας ώμους, αν δεν κάναμε τίποτα για να το αποτρέψουμε, διδάσκοντας την αγάπη και τη μη βία. Ο καθένας επιβάλλεται να εξετάσει τον ίδιο του τον εαυτό και να ρίξει μια ματιά στην ίδια του την καρδιά. Διδάσκουμε την αγάπη προς όλες τις θρησκείες; Διδάσκουμε τη μη βία προς την ανθρωπότητα και όλες τις μορφές ζωής; Διδάσκουμε την ειρηνική συνύπαρξη μεταξύ των πιστών των διαφόρων θρησκειών; Διδάσκουμε την ενότητα μέσα από τις διαφορές; Αν δεν προβάλλουμε αυτές τις ιδέες από τους άμβωνες των εκκλησιών και αν δεν ζούμε σύμφωνα μ' αυτές τις ευγενικές αρετές, για ποιο λόγο ηγούμαστε των θρησκειών μας; Πιστεύουμε ότι οι πιστοί μας και ο ίδιος ο Θεός θα είναι ευχαριστημένοι μαζί μας;

Αν έχουμε επιλεγεί να προσφέρουμε τις υπηρεσίες μας σε κάποια θρησκευτική ομάδα, είναι στο χέρι μας να φέρουμε το μήνυμα του Θεού στους ομοθρήσκους μας. Δεν είναι το μήνυμα του Θεού η αγάπη και η ενότητα; Θα επιθυμούσε ποτέ ο Θεός τα ίδια Του τα παιδιά, που δημιουργήθηκαν από τον Ίδιο, να σκοτώνουν στο όνομά Του; Ας ξεκινήσουμε από εδώ και στο εξής και ας διδάξουμε το Ευαγγέλιο της αγάπης, της ενότητας και της ειρήνης. Ας κοιτάξουμε προσεκτικά τις Γραφές και τα διδάγματα των μεγάλων αγίων και των προφητών. Αν είμαστε αληθινοί πιστοί της θρησκείας μας, θα ζούμε με την αγάπη, την ειρήνη και την ενότητα. Αν είμαστε αληθινοί πιστοί, θα ζούμε με σκοπό να ενώσουμε την ψυχή μας με τον Θεό. Αν είμαστε αληθινοί πιστοί της θρησκείας μας, θα αφιερώνουμε καθημερινά χρόνο σε προσευχή και διαλογισμό, με σκοπό να συνδεθούμε με τον Ιερό Λόγο, το Φως και τον Ήχο του Θεού μέσα μας και να ταξιδέψουμε πίσω στην Αγκαλιά Του. Αν είμαστε αληθινοί πιστοί της θρησκείας μας, ας καθίσουμε μαζί με όλους τους ανθρώπους, ανεξάρτητα από τη θρησκεία, την εθνικότητα, το χρώμα ή την κοινωνική τάξη και ας προσευχηθούμε μαζί σαν μια οικογένεια, στον Κύριο.

Το έργο ζωής του Σαντ Κιρπάλ Σινγκ και του Σαντ Ντάρσαν Σινγκ ήταν να ενώσουν τους ανθρώπους όλων των εθνοτήτων και όλων των θρησκειών. Στις πολλαπλές διασκέψεις, στα εθνικά και παγκόσμια συνέδρια και στις δημόσιες συζητήσεις που διοργάνωσαν στην Ινδία και το εξωτερικό, συγκέντρωναν ανθρώπους όλων των εθνοτήτων και όλων των πίστεων, που ενωμένοι μετά το τέλος των εκδηλώσεων αυτών προσεύχονταν και διαλογίζονταν όλοι μαζί για την παγκόσμια ενότητα, ειρήνη και κατανόηση, καθώς και για την ανάγκη των ανθρώπων να πραγματοποιήσουμε τον εαυτό μας και τον Θεό. Οι Διδάσκαλοι αυτοί δεν ήρθαν για να δημιουργήσουν κάποια νέα θρησκεία. Είχαν βαθύ σεβασμό για όλες τις θρησκείες. Όπως έλεγαν: «Υπάρχουν ήδη πολλές θρησκείες στον κόσμο. Δεν συντρέχει λόγος να δημιουργηθεί και κάποια άλλη νέα. Υπάρχει όμως η ανάγκη να βοηθήσουμε τους ανθρώπους, να συνειδητοποιήσουν το λόγο για τον οποίο δημιουργήθηκε η θρησκεία τους και ακόμα να αντιληφθούν την ουσιαστική τους ενότητα σαν παιδιά ενός μοναδικού Θεού Πατέρα». Βοήθησαν τους ανθρώπους να εκπληρώσουν το σκοπό για τον οποίο ιδρύθηκε η θρησκεία τους. Ανανέωσαν τα διδάγματα όλων των προηγούμενων αγίων και προφητών, υπενθυμίζοντας στην ανθρωπότητα τα δώρα που ήδη τους έχουν προσφερθεί δια μέσου των αιώνων. Αφύπνισαν ξανά την ανθρωπότητα στην απλή τεχνική της εσωστροφής μέσω της προσευχής και του διαλογισμού, προκειμένου να αποκτήσουν τη Θεία φύση τους.

Ας ακολουθήσουμε τη συμβουλή που μας έδωσε ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ σε κάτι στίχους του:

Ο Θεός έχει χιλιάδες ονόματα.
Φώναξέ Τον με όποιο θες κι Αυτός θα ανταποκριθεί.
Είναι τόσο κοντά σου.
Φώναξέ Τον κι Αυτός σίγουρα θα σε συναντήσει.

Ας καθίσουμε λοιπόν όλοι μαζί σ' αυτό το συνέδριο κι ας Τον φωνάξουμε με όποιο όνομα θέλουμε. Ας Τον φωνάξουμε με τα χιλιάδες ονόματα που είναι γνωστός. Ας βιώσουμε όλοι μαζί την αγάπη, το Φως και την έκσταση, που αδημονεί να προσφέρει στον καθένα μας. Ας αφήσουμε την αγάπη Του να πλημμυρίσει την ίδια μας την ύπαρ-

ξη κι ας φύγουμε απ’ αυτό το χώρο, αγκαλιάζοντας ο ένας τον άλλο με την απέραντη αγάπη του Θεού να ξεχειλίζει από μέσα μας.

ΑΦΟΣΙΩΣΗ ΣΤΟΝ ΚΥΡΙΟ

Αυτό το Σάτσανγκ, με τίτλο “Devotion to the Lord”, δόθηκε από τον Διδάσκαλο Ρατζίντερ Σινγκ στο κέντρο της Επιστήμης της Πνευματικότητας τον Αύγουστο του 1997 και βασίζεται σ’ έναν ύμνο του Γκουρού Αρτζάν Ντεβ.

Σ’αυτό το Κέντρο είτε σε οποιοδήποτε άλλο άσραμ ή Κέντρο της Αποστολής, η προσευχή μας προς τον Θεό είναι να μας βοηθήσει να φτάσουμε στο στόχο της ζωής μας. Εμείς που ζούμε σ’ αυτόν τον κόσμο, διαπιστώνουμε ότι η ζωή, όπως και να το κάνουμε, είναι δύσκολη. Ερχόμαστε αντιμέτωποι με αναρίθμητα προβλήματα και καθώς η ζωή συνεχίζεται, μοιάζει σαν ο καθένας να είναι υποχρεωμένος να αντιμετωπίζει όλο και πιο πολλά προβλήματα. Όταν είμαστε μικροί δεν έχουμε ευθύνες και η ζωή μας κυλάει μέσα στην αγάπη και στην ανεμελιά και τίποτε δε μοιάζει να μας απασχολεί. Αλλά καθώς μεγαλώνουμε, οι ευθύνες της ζωής, οι σχέσεις μας και οι άλλες δραστηριότητες με τις οποίες καταπιανόμαστε, είναι τέτοιες που διαπιστώνουμε ότι οι προσδοκίες μας δεν εκπληρώνονται. Είναι τότε που ο κάθε άνθρωπος αρχίζει να αναρωτιέται για το νόημα της ζωής και η καρδιά των περισσότερων αρχίζει να σφίγγεται και να πονάει. Πολλές φορές ο πόνος προκαλείται από προσδοκίες που ίσως να μην είναι σωστές. Άλλες φορές, οι άλλοι με τους οποίους συναναστρεφόμαστε, φαίνεται σαν να μην καταλαβαίνουν την άποψή μας. Κατά συνέπεια, μέσα στην παραζάλη της ζωής, διαπιστώνουμε ότι η ζωή γίνεται όλο και πιο δύσκολη. Ο σκοπός της ζωής είναι να αγαπάμε τους γύρω μας όλο και πιο πολύ, να είμαστε όλο και πιο ευ-

τυχισμένοι και να νιώθουμε όλο και πιο ήρεμοι. Πώς όμως μπορούμε να φτάσουμε σ' αυτή την κατάσταση;

Οι μεγάλοι άγιοι λένε ότι για να είμαστε σε μια κατάσταση απόλυτης μακαριότητας, διαρκούς ευτυχίας και αιώνιας ειρήνης, χρειάζεται να προσηλωθούμε στον Κύριο, είτε τον αποκαλούμε Θεό, Βαχι-γκούρου, Αλλάχ, Παράτμα ή όπως αλλιώς θέλουμε. Χρειάζεται να αναγνωρίσουμε τη βοήθεια που μας παρέχει το Χέρι του Θεού στη ζωή μας. Χρειάζεται να αναγνωρίσουμε την ανώτερη δύναμη που είναι εκεί για μας, ώστε να μπορέσουμε να ξεπεράσουμε τις δυσκολίες αυτής της ζωής με τον καλύτερο δυνατό τρόπο.

Πώς φτάνουμε όμως σ' αυτό το σημείο; Ποια είναι τα γνωρίσματα με τα οποία μπορούμε να αναγνωρίσουμε τον Θεό; Πώς μπορούμε να οδηγηθούμε σε μια κατάσταση αιώνιας ευτυχίας και χαράς; Αυτό είναι ένα θέμα για το οποίο έχουν μιλήσει πολλοί άγιοι και μύστες. Θα ήθελα να σας μιλήσω για έναν ύμνο του Γκουρού Αρτζάν Ντεβ, ο οποίος αναφέρεται στα γνωρίσματα του Θεού και στον τρόπο ζωής που θα πρέπει να ακολουθεί ένας άνθρωπος.

Μέσα από αυτόν τον ύμνο, ο Γκουρού Αρτζάν Ντεβ έχει προσπαθήσει να αποκαλύψει μια αλήθεια. Είναι γνωστό ότι σημειώνουμε αξιοζήλευτη πρόοδο σε όποιο τομέα προσηλώνουμε την προσοχή μας. Στην καθημερινή μας ζωή, αν είμαστε ζωγράφοι κι αφιερώνουμε πολλή ώρα στην ζωγραφική, τότε θα διακριθούμε κάνοντας πολύ όμορφους ζωγραφικούς πίνακες. Αν είμαστε μηχανικοί, γιατροί, αρχιτέκτονες, λογιστές ή δικηγόροι, τότε όση περισσότερη ώρα αφιερώνουμε σ' αυτόν τον ειδικό τομέα, τόσο ικανότεροι γινόμαστε σ' αυτόν. Όπου βάζουμε την προσοχή μας, εκεί θα εξελιχθούμε και θα διακριθούμε. Οι μεγάλοι άγιοι λένε ότι, αν επιθυμούμε να εξελιχθούμε πνευματικά, η προσοχή μας χρειάζεται να εστιάζεται στο πνεύμα. Χρειάζεται λοιπόν να μάθουμε για το πνεύμα, χρειάζεται να αποκτήσουμε γνώση για το πνεύμα και αυτό γίνεται μέσω εμπειρίας και όχι μέσα από διαλέξεις και γραπτά. Σ' αυτό τον ύμνο ο Γκουρού Αρτζάν Ντεβ αγγίζει θέματα όπως, ποιος, είναι ο Δημιουργός, ποια είναι η αιτία της Δημιουργίας και τι είναι αυτή η Δημιουργία. Στην πρώτη στροφή ο Γκουρού Αρτζάν Ντεβ αναφέρεται στον Κύριο και λέει:

«Ω! Γενναιόδωρε Κύριε,
Εσύ είσαι ο Δημιουργός, Εσύ είσαι και η Αιτία.
Ό,τι υπάρχει δημιουργήθηκε από Εσένα.
Ο Λόγος που τα δημιούργησε είσαι Εσύ.»

Σ’ αυτόν τον πρώτο στίχο, ο Γκουρού Αρτζάν Ντεβ μας λέει ότι η θέληση του Θεού έφερε σε ύπαρξη όλη τη Δημιουργία. Οι περισσότερες Γραφές μας λένε ότι, πριν η Θεϊκή Δημιουργία έρθει σε ύπαρξη, υπήρχε μόνον ο Θεός. Ο Θεός είναι η Δημιουργική Δύναμη και υπήρχε, πριν υπάρξει οτιδήποτε άλλο και κάτω από το Θέλημα του Θεού η Δημιουργία άρχισε να εκτυλίσσεται. Το Θέλημά του Θεού είναι που έφερε σε ύπαρξη τη Θεϊκή Δημιουργία. Γιατί δημιουργήθηκε η Πλάση; Δημιουργήθηκε γιατί αυτό ήταν το Θείο Θέλημα. Ποιος τη δημιούργησε; Ο ίδιος ο Θεός. Οτιδήποτε υπάρχει, οτιδήποτε βιώνουμε, ό,τι βλέπουμε, ό,τι υπάρχει σ’ ολόκληρη την Πλάση και όχι μόνο ό,τι βιώνουμε σ’ αυτό το φυσικό κόσμο αλλά και σε όλες τις Περιοχές πέραν της φυσικής, όλα έγιναν, γιατί αυτό ήταν το Θέλημά Του. Έχει χρησιμοποιηθεί η λέξη Καρίμ (Kareem), η οποία είναι μια λέξη που χρησιμοποιείται για τον Θεό, που είναι γενναιόδωρος, γεμάτος αγάπη και φροντίδα. Σημαίνει ότι ο Θεός νοιάζεται. Ο Θεός είναι ένας και όλοι μας είμαστε κάτω από τη φροντίδα και την προστασία Του.

Στον επόμενο στίχο, ο Γκουρού Αρτζάν Ντεβ μας λέει ότι ο Θεός στηρίζει τον καθένα που βρίσκεται εδώ στη γη. Είναι μεγαλόψυχος και σύμφωνα με το θέλημά Του ο καθένας μας προστατεύεται. Σε μας έγκειται το να αναγνωρίσουμε ότι έχουμε διαρκώς την προστασία του Θεού. Πολλές φορές, μπορεί να φτάνουμε σ’ ένα στάδιο που να νιώθουμε απελπισία. Τα πάντα, δεξιά κι αριστερά, πηγαίνουν στραβά και τίποτα δεν μοιάζει να λειτουργεί. Όλων των ειδών τα προβλήματα μπορούν να εμφανιστούν στη ζωή μας, είτε αυτά είναι σωματικά είτε νοητικά, οικονομικά ή συναισθηματικά και νιώθουμε σαν ολόκληρος ο κόσμος να γκρεμίζεται και να πέφτει πάνω μας. Σ’ αυτές τις περιπτώσεις, μπορεί να αναρωτηθούμε γιατί μας εγκατάλειψε ο Θεός και αυτό γιατί σ’ αυτήν την κατάσταση επιθυμεί ο νους μας να βρισκόμαστε. Ο νους δεν επιθυμεί να αναγνωρίσουμε ότι ο Θεός μας βοηθάει. Δεν θέλει να αναγνωρίσουμε πως οτιδήποτε μας συμβαίνει

είναι για το καλό μας. Έχουμε εξαπατηθεί από το νου και μας πιάνει κατάθλιψη. Μ’ αυτήν την διάθεση δεν θα μπορέσουμε ποτέ να προσηλωθούμε στον Κύριο. Αυτό είναι που θέλει πράγματι ο νους. Όμως έχουμε ανάγκη να εστιαζόμαστε στον Κύριο, όσο το δυνατόν περισσότερο. Όσο περισσότερο στρεφόμαστε στον Κύριο, τόσο πιο κοντά Του θα είμαστε στην πορεία μας προς Αυτόν. Χρειάζεται να αναγνωρίσουμε ότι σε κάθε στιγμή της ζωής μας ο Θεός μας φροντίζει. Επίσης, φτάνουμε στο σημείο να έχουμε μεγάλη ιδέα για τον εαυτό μας. Αρχίζουμε να νομίζουμε πως ό,τι καλό οφείλεται στις ενέργειες μας ή ότι έχουμε καταφέρει να φτάσουμε σε κάποιο επίπεδο, εξαιτίας της προσπάθειας, της εξυπνάδας και όλων των άλλων δραστηριοτήτων που έχουμε κάνει. Αυτό είναι το τέχνασμα του νου, για να γίνουμε εγωιστές. Στον καθένα αρέσει να τον παραχαϊδεύουν λιγάκι. Στον καθένα αρέσει ένα φιλικό χτύπημα στην πλάτη και αυτό το γνωρίζει ο νους και το εκμεταλλεύεται κατάλληλα. Γι’ αυτό μας οδηγεί σ’ αυτήν την κατάσταση. Αυτό που συμβαίνει, όταν μπούμε σ’ αυτή τη θέση, είναι ότι αρχίζουμε να έχουμε μεγάλη ιδέα για τον εαυτό μας και ξεχνάμε τον Κύριο. Ξεχνάμε τη βοήθεια που δεχόμαστε στη ζωή μας εξαιτίας της Χάρης του Κυρίου. Ξεχνάμε ότι ο Θεός είναι εκεί, για να βοηθήσει τον καθένα και βέβαια όχι μόνον εμάς.

Υπάρχει ένα πολύ ενδιαφέρον παράδειγμα μέσα από τη ζωή ενός παλιού βασιλιά σε μία περιοχή της Ινδίας, που αγαπούσε πολύ το λαό του. Έφτιαχνε συνέχεια κτήρια και άλλα έργα, ώστε να έχουν όλοι οι υπήκοοί του δουλειά. Ακόμα φρόντιζε να τρέφονται όλοι καλά και να ευτυχούν οι οικογένειές τους.

Κάποτε, έχτιζε ένα παλάτι μέσα στο φρούριο μιας πόλης με την εργασία περισσότερων από είκοσι χιλιάδες ανθρώπων. Καθώς τους έβλεπε από ψηλά να εργάζονται, σκεπτόταν και έλεγε: «Όλοι αυτοί οι άνθρωποι θα πρέπει να με ευγνωμονούν, που τους φροντίζω και πηγαίνουν ψωμί στις οικογένειές τους». Σιγά-σιγά μέσα του ο εγωισμός του μεγάλωνε, γιατί πίστευε ότι “εκείνος” τους φρόντιζε.

Ενώ έκανε αυτές τις σκέψεις, μια μέρα εμφανίστηκε μπροστά του ο γκουρού του. Όπως συνηθίζεται, όταν εμφανιστεί ο πνευματικός μας δάσκαλος, είμαστε γεμάτοι σεβασμό, αγάπη και φροντίδα γι’ αυτόν. Του υποβάλλουμε τα σέβη μας και επιθυμούμε να ακολουθήσουμε τις οδηγίες του. Έτσι έγινε και με το βασιλιά, που θέλησε να

ξεναγήσει το γκουρού του στα έργα που έφτιαχνε. Ο γκουρού άρχισε να ακούει τα λόγια του βασιλιά και να παρατηρεί το κάθε τι. Γρήγορα αντιλήφθηκε ότι όσην ώρα τον ξεναγούσε ο βασιλιάς, συνεχώς του επαναλάμβανε «εγώ έκανα αυτό, εγώ έκανα εκείνο, εγώ έκανα και το άλλο». Ο εγωισμός του βασιλιά φαινόταν να έχει μεγαλώσει πάρα πολύ. Τότε ο γκουρού, ενώ περπατούσαν, παρατηρώντας όλες τις κατασκευές που βρίσκονταν σε εξέλιξη, ζήτησε από έναν εργάτη να σπάσει μια μεγάλη πέτρα που βρισκόταν εκεί. Όταν ο εργάτης με ένα σφυρί την έσπασε, από μέσα πετάχτηκε ένας βάτραχος και χύθηκε λίγο νερό που υπήρχε στην καρδιά της πέτρας. Με αυτή του την ενέργεια, ο γκουρού θέλησε να δείξει στο βασιλιά ότι δεν ήταν αυτός που φρόντιζε το λαό του αλλά ο Θεός, γιατί και για το βάτραχο ακόμα που ήταν στην καρδιά της πέτρας είχε φροντίσει να του έχει λίγο νερό.

Ο Θεός πράγματι μας προμηθεύει τα αναγκαία, πολλές φορές με τρόπους που δεν μπορούμε να δούμε, δεν μπορούμε να αντιληφθούμε αλλά και ούτε ακόμα και να σκεφτούμε. Κανείς δε θα μπορούσε να φανταστεί ότι μέσα στην πέτρα ο Θεός μπορούσε να κρατάει στη ζωή ένα βάτραχο μέσα σε νερό.

Βλέπετε στις παραδόσεις υπάρχουν υπερβολικές ιστορίες σαν και αυτή, που προσπαθούν να μας κάνουν να καταλάβουμε ότι το χέρι του Θεού είναι σε κάθε τόπο. Μπορεί να κάτσουμε σήμερα και να πούμε: «Ε, καλά αυτό είναι παραμύθι». Αλλά αυτό το περιστατικό είτε είναι αληθινό είτε είναι αλληγορικό, δεν έχει σημασία, καθώς σκοπός αυτής της ιστορίας είναι να μας υπενθυμίσει και να μας διδάξει κάτι. Επομένως, δεν είναι η ιστορία που έχει σημασία, είναι αυτό που βγαίνει ως συμπέρασμα από την ιστορία. Αυτό είναι που έχει σημασία. Αυτό χρειάζεται εμείς να εισπράξουμε απ' αυτήν. Στη ζωή μας χρειάζεται να παίρνουμε το καλύτερο, από οπουδήποτε μπορούμε να το πάρουμε. Αν δεν το κάνουμε αυτό, δεν πρόκειται να καλυτερεύσουμε τον εαυτό μας. Εκείνοι οι άνθρωποι που είναι ανοιχτοί, που παίρνουν πράγματα από οπουδήποτε μπορούν να κερδίσουν, είναι αυτοί που πετυχαίνουν.

Οι μεγάλοι άγιοι πάντοτε λένε ότι χρειάζεται να μαθαίνουμε, χρειάζεται να βελτιωνόμαστε. Μπορούμε να μάθουμε για τον Θεό, μόνο όταν εστιάσουμε όλη την προσοχή μας στον Θεό. Εδώ, σ' αυτήν τη

στροφή, ο Γκουρού Αρτζάν Ντεβ λέει ότι χρειάζεται να αντιληφθούμε ότι ο Θεός είναι παντού. Φροντίζει τα πάντα. Φροντίζει εσάς. Φροντίζει εμένα. Φροντίζει τους άλλους ανθρώπους και ακόμα φροντίζει όλα τα πουλιά, όλα τα έντομα, όλα τα ζώα και οποιαδήποτε άλλη μορφή ζωής υπάρχει.

Στον επόμενο στίχο, ο Γκουρού Αρτζάν Ντεβ χρησιμοποιεί τη λέξη Αλλάχ. Αλλάχ είναι ένα όνομα για τον Θεό, ακριβώς όπως το Παραμάτμα είναι ένα άλλο και το Βάχ-ι-Γκούρου ένα άλλο ακόμα. Λέει:

«Ω! Αλλάχ, αυτά τα μάτια δεν μπορούν να Σε δουν γιατί
Είσαι απέραντος!»

Επειδή είναι απέραντος, για να δούμε τον Θεό, χρειάζεται να υψωθούμε πάνω από τις φυσικές μας αισθήσεις. Αν νομίζουμε ή αν αισθανόμαστε ότι μπορούμε να γνωρίσουμε τον Θεό μέσω αυτών των ματιών ή μέσω αυτών των αυτιών, τότε κάνουμε λάθος. Σ' αυτήν τη ζωή, νομίζουμε πως οτιδήποτε βλέπουμε με τα φυσικά μας μάτια ή ακούμε με τα φυσικά μας αυτιά είναι αληθινό. Αυτό πιστεύουμε όλοι. Εδώ ο Γκουρού Αρτζάν Ντεβ μας εξηγεί ότι:

«Ω! Αλλάχ, αυτά τα μάτια δεν μπορούν να Σε δουν γιατί Είσαι απέραντος. Δεν έχεις όρια για να μπορούμε να πούμε πόσο μακρύς, πόσο ψηλός, πόσο χοντρός, πόσο κοντός ή κάτι άλλο συγκεκριμένο για Σένα, γιατί Εσύ είσαι έξω από το χρόνο και το χώρο.»

Ο Γκουρού Αρτζάν Ντεβ προσπαθεί εδώ να μας πει ότι, το να ψάξουμε για τον Θεό ή το να γνωρίσουμε τον Θεό από το επίπεδο των φυσικών μας αισθήσεων, είναι μια μάταιη απόπειρα και ότι δεν πρόκειται να βρούμε τον Θεό με αυτές τις προϋποθέσεις. Τι λένε οι άγιοι; Λένε ότι χρειάζεται να υψωθούμε πάνω από τη συνειδητότητα του φυσικού μας σώματος. Χρειάζεται να έχουμε την Εσωτερική μας όραση ανοιχτή. Χρειάζεται να έχουμε το πνευματικό μας μάτι ανοιχτό, όχι αυτά τα φυσικά μάτια, αλλά το πνευματικό μάτι που είναι ανάμεσα και πίσω από τα δύο φρύδια. Είναι το Σιβ Νέτρα ή Ντίβια Τσάκσου ή Μοναδικός Οφθαλμός ή Τρίτος Οφθαλμός. Λοιπόν, μόνον όταν η πνευματική μας όραση είναι ανοιχτή, μπορεί να αρχίσουμε να έχουμε εμπειρία του Θεού.

Στο Ιερό Ευαγγέλιο διαβάζουμε: «Εν αρχή ην ο Λόγος. Και ο Λόγος ην προς τον Θεό. Και Θεός ήτο ο Λόγος.» (*Ιωάννη 1:1*). Αυτό που ονομάζεται Ιερός Λόγος στο Ευαγγέλιο, Κάλμα στις Ισλαμικές Γραφές, Τζιότι και Σρούτι στις Ινδουιστικές Γραφές, Νάαμ ή Σάμπντ στις Γραφές των Σιχ και Ακουστό Φως από τους Βουδιστές, είναι η δύναμη του Θεού, αυτό το Φως και ο Ήχος του Θεού, που έφερε σε ύπαρξη όλη τη Δημιουργία. Αυτή η Δύναμη και ο Θεός είναι ένα και το αυτό. Αυτές είναι οι δύο πρωταρχικές εκδηλώσεις του Θεού: το Θείο Φως και ο Θείος Ήχος και για να βιώσουμε την εμπειρία Του, χρειάζεται να ανοιχτεί το Εσωτερικό μας μάτι, έτσι ώστε να μπορέσουμε να βιώσουμε το Θείο Φως και το Εσωτερικό μας αυτί, για να μπορέσουμε να βιώσουμε τη γλυκιά μελωδική μουσική, την Ουράνια Μουσική, τη Μουσική των Σφαιρών, που είναι μέσα στον καθένα μας. Με τα φυσικά μας μάτια και τα φυσικά μας αυτιά, δεν θα μπορέσουμε να δούμε τον Θεό, ούτε με οποιονδήποτε τρόπο να Τον βιώσουμε.

Με τις επόμενες λίγες λέξεις, ο Γκουρού Αρτζάν Ντεβ λέει ότι ο Θεός είναι αυθύπαρκτος. Κανείς δεν έφερε τον Θεό σε ύπαρξη. Ο «Θεός έφερε τον Θεό σε ύπαρξη», ό,τι κι αν σημαίνει αυτό. Την έννοια του Θεού είναι πολύ δύσκολο εμείς να την καταλάβουμε, καθώς το επίπεδο της διάνοιάς μας είναι περιορισμένο και δεν μπορούμε να καταλάβουμε καθετί που βρίσκεται πέρα από τον Υλικό κόσμο. Ο «Θεός ήρθε σε ύπαρξη μέσω της Θέλησης του Θεού». Αυτός είναι που έφερε τη Δημιουργία σε ύπαρξη. Η Δημιουργία και ο Θεός είναι εκπληκτικά. Είναι χωρίς τέλος. Είναι χωρίς όρια. Δεν υπάρχουν όρια και ερμηνείες για αυτά όπως και για τα Εσωτερικά βασίλεια που είναι πέρα από το χρόνο και το χώρο.

Οτιδήποτε βιώνουμε σ' αυτόν τον κόσμο είναι περιορισμένο στο χώρο και στο χρόνο. Ένας άνθρωπος μπορεί να έχει 1.80 ύψος και 130 κιλά βάρος ή μπορεί να έχει τόσο όγκο ή τόσο ύψος. Έχουμε κτίρια και λέμε ότι είναι τόσα μέτρα ύψος και πλάτος και μήκος. Έχουμε εμπειρίες που βασίζονται στο χρόνο. Μπορεί να έχουμε κάποιον άνθρωπο που ζει για δέκα χρόνια και κάποιον άλλο που ζει για εκατό. Μπορεί να έχουμε δέντρα που ζουν για πεντακόσια ή χίλια χρόνια. Τα πάντα σ' αυτό το φυσικό κόσμο βασίζονται στο χρόνο αλλά και τα πάντα σ' αυτόν το φυσικό κόσμο φθείρονται και φεύγουν

ύστερα από λίγο. Ολόκληρο το φυσικό σύμπαν βασίζεται στο χώρο και τον χρόνο. Αλλά ο Γκουρού Αρτζάν Ντεβ μας μιλάει εδώ για τον Θεό. Αυτός μας λέει είναι πέρα από το χώρο και το χρόνο, είναι απεριόριστος. Δεν έχει όρια, είναι απέραντος. Σε μια άλλη στροφή, ο Γκουρού Αρτζάν Ντεβ λέει ότι ο Κύριος κατευθύνει τη λειτουργία των αισθήσεών μας. Όλη η λειτουργία των αισθήσεών μας είναι κάτω από τον έλεγχό Του. Είναι το στήριγμα όλου του κόσμου. Είναι η τέλεια ύπαρξη που διαπερνά τα πάντα. Όλα όσα συμβαίνουν είναι κάτω από το Θέλημά Του. Είναι Αυτός που μπορεί να μας δώσει αυτό που ονομάζεται "μούκτι" ή "μόκσα", δηλαδή τη λύτρωση. Ο Θεός είναι σε κάθε τόπο και αυτή είναι η Δημιουργία Του. Λοιπόν, είναι κάτω από τη Θεία Θέληση που εμείς μπορούμε να καταφέρουμε την κατάσταση της ''μόκσα'', που είναι το να μπορέσουμε να συγχωνευτούμε με τον Θεό.

Ολόκληρος ο ύμνος προσπαθεί να μας πει ότι για να μπορέσουμε να εκπληρώσουμε το σκοπό της ύπαρξής μας, χρειάζεται να εστιάσουμε την προσοχή μας στον Θεό και ακόμα χρειάζεται να φτάσουμε σε μια κατάσταση αφοβίας. Ο φόβος υπάρχει επειδή πολλές φορές λέμε ψέματα. Δεν μπορούμε να πούμε την αλήθεια. Χρειάζεται να γίνουμε φιλαλήθεις. Χρειάζεται να φτάσουμε σε μια κατάσταση αγνής χαράς, ευτυχίας και ειρήνης. Ο Σαμπντ ή Ιερός Λόγος αντηχεί σε κάθε στοιχειώδη μονάδα. Αν εστιάσουμε την προσοχή μας στον Θεό ή σε κάποιον που είναι ενωμένος με τον Κύριο τότε θα μπορέσουμε να συνδεθούμε με τον Θεό. Η εστίαση της προσοχής μας στον Θεό είναι αυτό θα μας κάνει αγνούς, έτσι ώστε τελικά να μπορέσουμε να συγχωνευτούμε με τον Κύριο.

Στην επόμενη στροφή, ο Γκουρού Αρτζάν Ντεβ μας λέει ότι ο Θεός είναι ο "Μουλάχ". Η λέξη Μουλάχ είναι μία λέξη Ουρδική και σημαίνει "λυτρωτής". Αυτός ο Μουλάχ είναι ο μοναδικός Ένας, ο φιλεύσπλαχνος Θεός. Σε μερικές θρησκείες, οι άνθρωποι προσεύχονται σε πολλές θεότητες. Αλλά οι άγιοι μας λένε ότι υπάρχει μόνο ένας Θεός και μπορούμε να προσδώσουμε στον Θεό οποιοδήποτε όνομα.

Ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ είπε ότι οι άνθρωποι έχουν δώσει στον Θεό χιλιάδες ονόματα και πως μπορούμε να Τον φωνάζουμε με οποιοδήποτε όνομα. Αλλά υπάρχει μόνον ένας Δημιουργός. Αυτό είναι που λέει ο Γκουρού Αρτζάν Ντεβ. Λέει συγκεκριμένα: «Εσύ

είσαι ο Φιλεύσπλαχνος Ένας. Εσύ είσαι ο Γενναιόδωρος Ένας. Εσύ είσαι ο Μοναδικός Ένας.» Μπορούμε να αποκαλέσουμε τον Θεό με οποιοδήποτε όνομα, είτε Τον πούμε Αλλάχ είτε Παράτμα ή Βαχι-Γκούρου ή Θεό ή οποιοδήποτε άλλο του δώσουμε όνομα, είναι το ίδιο καθώς γνωρίζουμε ότι υπάρχει μόνον ένας Δημιουργός και είναι που εμείς οι άνθρωποι του έχουμε δώσει διαφορετικά ονόματα, εξαιτίας της πίστης μας, της θρησκείας, της γλώσσας και του πολιτισμού μας.

Στην επόμενη στροφή, η λέξη Πιρ (Pir) χρησιμοποιείται για έναν Θεάνθρωπο, ένα Γκουρουντέβ (Gurudev), ένα Σατγκουρού (Satguru), ένα Μουρσίντ (Murshid), με άλλες λέξεις έναν Τέλειο Διδάσκαλο. Ο Γκουρού Αρτζάν Ντεβ μιλάει για τον αγγελιαφόρο του Θεού. Αυτές οι λέξεις χρησιμοποιούνται για τους Τέλειους Διδασκάλους, τους Αγίους και τους μέγιστους Μύστες. Η λέξη Σεήχ (Sheikh) είναι επίσης μια Ουρδική λέξη που χρησιμοποιείται για έναν Τέλειο Διδάσκαλο.

Αυτό που μας λέει ο Γκουρού Αρτζάν Ντεβ είναι ότι υπάρχει μόνον ένας Θεός και είναι από τον Θεό που προέρχεται όλη η δόξα των αγίων και των μυστών. Οι άγιοι και οι μύστες είναι ένα με τον Κύριο. Όντας ένα με τον Κύριο, οτιδήποτε έχουν οφείλεται στη Χάρη του Θεού. Ο Γκουρού Αρτζάν Ντεβ, σε αυτή τη στροφή, μιλάει για τους Άγιους και τους Μύστες. Λέει ότι:

> *«Οι Άγιοι και οι Μύστες είναι οι αφέντες της καρδιάς μας. Είναι αυτοί που μιλούν από μέσα. Είναι αυτοί που μας συνδέουν με το θείο μέσα μας.»*

Σε όλους μας υπάρχει ο Ιερός Λόγος ή Νάαμ ή Σαμπντ ή Κάλμα που αντηχεί μέσα μας, αλλά δεν έχουμε την ικανότητα να συνδεθούμε μαζί του παρά μόνο, όταν ένας Τέλειος Διδάσκαλος μας “δώσει την προσοχή του” (*τη μύηση δηλαδή*). Στη συνέχεια μέσω του διαλογισμού θα μπορέσουμε να ακινητοποιήσουμε το νου μας και καθώς το σώμα και ο νους μας ακινητοποιούνται, αρχίζουμε να ακούμε την Ουράνια Μουσική και να βλέπουμε το Θείο Φως. Είναι μέσω των Αγίων και των Μυστών, των Τέλειων Διδασκάλων ή Σατγκουρού ή Μουρσίντ, που μπορούμε να συνδεθούμε με τη Θεότητα μέσα μας.

Ο Γκουρού Αρτζάν Ντεβ λέει ότι το Κοράνι είναι η Ισλαμική Γραφή. Χρησιμοποιεί τη λέξη Κοράνι, αλλά εννοεί όλες τις Γραφές, όλων των θρησκειών, είτε αυτές είναι οι Βέδες ή οποιεσδήποτε άλλες. Λέει ότι οι περισσότερες Γραφές γράφτηκαν μετά το θάνατο καθενός από τους μεγάλους άγιους και μύστες, που ήταν ένα με τον Κύριο. Δεν είναι οι Γραφές που τους έκαναν αγίους, αλλά ότι αυτοί έκαναν τις Γραφές. Οι Γραφές βασίζονται στη ζωή των αγίων, στα διδάγματά τους και στις εμπειρίες τους.

Μέσα απ' αυτή τη στροφή, ο Γκουρού Αρτζάν Ντεβ μας λέει ότι οι Γραφές είναι σαν οδηγοί (*σαν τηλεφωνικοί κατάλογοι*). Ένας οδηγός μπορεί να έχει διευθύνσεις ή αριθμούς τηλεφώνων, αλλά δεν μπορεί να σας πάει εκεί. Χρειάζεται να πάτε εκεί με κάποιον άλλο τρόπο. Χρειάζεστε το τηλέφωνο για να καλέσετε κάποιον. Χρειάζεται να χρησιμοποιήσετε το αυτοκίνητο για να πάτε σε κάποιο μέρος. Ο κατάλογος θα σας δώσει τη διεύθυνση, αλλά για να πάτε εκεί χρειάζεται να χρησιμοποιήσετε ένα τρόπο και αυτό είναι που συμβαίνει μέσω ενός Μουρσίντ ή Διδασκάλου ή Σατγκουρού. Ο Σαμπντ, ή Κάλμα, ή Νάαμ ή Ιερός Λόγος είναι μέσα στον εαυτό μας. Έχουμε αναφορές γι' αυτό στις Γραφές, αλλά χρειάζεται να πάμε εκεί οι ίδιοι, με κάποιον τρόπο.

Λοιπόν, χρειαζόμαστε την βοήθεια και την καθοδήγηση ενός Τέλειου Διδασκάλο, για να φτάσουμε στον προορισμό μας. Η στροφή λέει ότι οι Διδάσκαλοι, που είναι οι αφέντες της καρδιάς και της ψυχής μας, έχουν ως προορισμό να μας πάνε στο σωστό προορισμό. Είναι αυτοί που μπορούν να μας συνδέσουν με τον Ιερό Λόγο ή Νάαμ ή Σαμπντ, έτσι ώστε να μπορέσουμε να υψωθούμε πάνω από τη συνειδητότητα του φυσικού σώματος και να πετάξουμε ψηλά μέσα στις Εσωτερικές Πνευματικές περιοχές.

Στην επόμενη στροφή ο Γκουρού Αρτζάν Ντεβ λέει ότι ο Θεός είναι πολύ μεγαλόψυχος και ο Τέλειος Διδάσκαλος είναι γεμάτος θεία Χάρη και ακόμα ότι είναι πολύ δυνατός. Επίσης, χρησιμοποιείται η λέξη Σινγκ (Singh), που σημαίνει λιοντάρι. Το λιοντάρι συμβολίζει τη δύναμη, καθώς αυτό είναι ο βασιλιάς της ζούγκλας. Οι Διδάσκαλοι είναι αυτοί που μας δίνουν τη δύναμη να συνδέσουμε την ψυχή μας με την Θεότητα.

Ο Καμπίρ Σαχίμπ έχει μιλήσει για τη λέξη Ραμ (Ram). Υπάρχουν

τέσσερα είδη Ραμ. Υπάρχει ένας Ραμ που ήταν γιος του βασιλιά Ντάσραθ. Αυτός είναι ο Ράμα που η γνώση του εξυμνείται στη Ραμαγιάνα. Το δεύτερο Ραμ είναι ο νους μας, που βρίσκεται μέσα στον καθένα από μας. Το τρίτο Ραμ είναι ο Καλ (η αρνητική Δύναμη), που κάτω από τη δικαιοδοσία του βρίσκεται η φυσική, η Αστρική και η Αιτιατή περιοχή, οι κόσμοι δηλαδή που στα Ινδικά ονομάζονται Πιντ, Αντ και Μπαχμάντ. Αυτά είναι τα τρία Ραμ. Μετά υπάρχει ένα τέταρτο Ραμ, που είναι ο Ιερός Λόγος ή Νάαμ ή Σαμπντ ή Κάλμα. Αυτό είναι το Ραμ στο οποίο αναφέρεται εδώ ο Γκουρού Αρτζάν Ντεβ, όταν λέει ότι, μόνον όταν η προσοχή μας εστιάζεται στο τέταρτο Ραμ, γινόμαστε δεκτικοί στο Θέλημα του Θεού και τότε μόνο το Θείο Νέκταρ μπορεί να κυλήσει μέσα μας. Αυτός είναι ο λόγος που στα διδάγματα του Σαντ Ματ δίνεται τόσο μεγάλη έμφαση στο να κάνουμε σιμράν. Σιμράν είναι η επανάληψη των Πέντε Ονομάτων του Θεού που έχουν φορτιστεί με την "προσοχή" του Διδασκάλου την ημέρα της μύησής μας. Όταν τα Πέντε Ονόματα είναι φορτισμένα με την προσοχή του Διδασκάλου, θα "δουλέψουν" για μας. Αν από μόνοι μας λέμε τα Ονόματα, χωρίς τη φόρτισή τους από τον Διδάσκαλο, δεν υπάρχει δύναμη πίσω από αυτά.

Όταν μυηθούμε, η συνειδητότητα του Διδασκάλου μεταβιβάζεται σε μας, έτσι ώστε να μπορούμε να εστιαζόμαστε στο Θείο. Είναι σημαντικό να κάνουμε το σιμράν μας, για να μπορούμε να ακινητοποιήσουμε το νου και να συνδεόμαστε με το Θείο μέσα μας. Ο Γκουρού Αρτζάν Ντεβ μας λέει ότι, καθώς επαναλαμβάνουμε το Ονόματα του Θεού, ο Θεός γίνεται το στήριγμά μας. Μπορούμε να βασιστούμε στον Θεό και όταν έχουμε στήριξη από Αυτόν, δεν πρόκειται να πέσουμε κάτω. Λέει ακόμη ότι ο Θεός ζει σε όλους τους τόπους και παντού κάνει τα θαύματά Του, που όμως συχνά δεν μπορούμε να τα δούμε και να τα καταλάβουμε.

Η λέξη "λίλα" (lila) χρησιμοποιείται για "οτιδήποτε συμβαίνει» και χρησιμοποιείται σε σχέση με κάποιο άγιο άνθρωπο, με θεούς και θεές της Ανατολής. Για παράδειγμα, όταν λέμε, η "λίλα: του θεού Κρίσνα ή η "λίλα" του Ράμα, σημαίνει δράση, "οτιδήποτε συμβαίνει εξαιτίας τους".

Ο Γκουρού Αρτζάν Ντεβ λέει ότι δεν μπορούμε να δούμε τη "λίλα" που παίρνουμε στη ζωή μας από έναν Τέλειο Διδάσκαλο. Δεν μπο-

ρούμε να την συνειδητοποιήσουμε, δεν μπορούμε να την δούμε. Γιατί; Επειδή το Εσωτερικό μας μάτι δεν είναι ανοιχτό. Δεν μπορούμε να αναγνωρίσουμε τι βοήθεια δίνει στη ζωή μας, επειδή τον αντιμετωπίζουμε σαν να είναι ένα απλό ανθρώπινο ον. Τον κοιτάμε μόνο από το επίπεδο των φυσικών μας αισθήσεων και όσο καιρό κοιτάμε τον Τέλειο Διδάσκαλο απ' αυτό το επίπεδο, δεν μπορούμε να συνειδητοποιήσουμε το μέγεθος της βοήθειας που παίρνουμε απ' αυτόν. Είναι μόνο όταν εστιαστούμε στον Ιερό Λόγο, και υπερβούμε το φυσικό σώμα, με την βοήθεια και την καθοδήγηση ενός Τέλειου Διδασκάλου, που μπορούμε να δούμε την Ακτινοβόλο μορφή του Εσωτερικά και να έχουμε την εμπειρία του μεγαλείου του. Μόνο τότε θα αναγνωρίσουμε την πλήρη του δόξα, γιατί, μόνον όταν η Ακτινοβόλος μορφή του μας πάρει μαζί της μέσα από το φυσικό, στο Αστρικό, στο Αιτιατό και στο Υπεραιτιατό επίπεδο και τελικά μας οδηγήσει στο Σατς Καντ, είναι δυνατόν να συγχωνευτούμε με τον Θεό. Μόνο τότε θα μπορέσουμε να αναγνωρίσουμε την ευεργεσία του Διδασκάλου στη ζωή μας. Μόνον όταν προχωρήσουμε στο Εσωτερικό πνευματικό ταξίδι και έχουμε εμπειρίες της Θειότητας Εσωτερικά. Διαφορετικά παραμένουμε ανίκανοι να αναγνωρίσουμε την επίδραση που έχει στη ζωή μας η βοήθεια που δεχόμαστε μέσα από έναν Μουρσίντ ή Σατγκουρού και αυτό επειδή το Εσωτερικό μας μάτι δεν είναι ανοιχτό για μια τέτοια συνειδητοποίηση. Και σ' αυτό αναφέρεται ο Γκουρού Αρτζάν Ντεβ σ' αυτήν την τελευταία του στροφή, όταν λέει την πιο κάτω προσευχή:

«Εσύ είσαι ο Δημιουργός, ω υπέρτατε Πλάστη!
Ω Κύριε! Σε παρακαλώ, δείξε μου έλεος και ευλόγησέ με,
με το δώρο της αφοσίωση σ' Εσένα.
Σε παρακαλώ ευλόγησέ με και δείξε μου έλεος.»

Οι στίχοι αυτοί δείχνουν την αναγνώριση του γεγονότος ότι είναι εξαιτίας της Χάρης του Θεού, που η ζωή μας εκτυλίσσεται. Λοιπόν, αν δεν φτάσουμε σε μια κατάσταση να αναζητάμε τη Χάρη του Θεού, το Έλεος του Θεού, και να αφοσιωθούμε στον Θεό, δεν μπορούμε να φτάσουμε στο στόχο.

Υπάρχει μια ενδιαφέρουσα ιστορία από τη ζωή του Ιμπραήμ Μπεν

Αντέμ. Σύμφωνα με αυτήν την ιστορία, προκειμένου να προσλάβει έναν υπηρέτη, του έκανε διάφορες ερωτήσεις: «Τι θα τρως, όταν έρθεις να δουλέψεις για μένα»; Ο υπηρέτης απάντησε: «Θα τρώω ό,τι μου δώσεις». Μετά τον ρώτησε: «Που θα μένεις και που θα κάθεσαι»; Ο υπηρέτης είπε: «Θα μένω οπουδήποτε με βάλεις και θα κάθομαι οπουδήποτε μου ζητήσεις να κάτσω». Τότε ο Ιμπραήμ Μπεν Αντέμ άρχισε να αναρωτιέται: «Τι να τον κάνω αυτόν τον άνθρωπο, που όλα τα αφήνει αποκλειστικά σε μένα;» Ο υπηρέτης έλεγε: «Ό,τι μου δώσεις θα το πάρω, ό,τι με ταΐσεις θα το φάω, ό,τι ρούχα μου δώσεις θα τα φορέσω, όποιο μέρος μου δώσεις να καθίσω, θα κάτσω, όπου μου ζητήσεις να μείνω, θα μείνω.» Όταν κάποιος μου λέει: «Θα κάνω ακριβώς ό,τι μου λες», μου δίνει μεγάλη έννοια, γιατί θα έχω την ευθύνη να τον φροντίζω.

Ο Γκουρού Αρτζάν Ντεβ, μας λέει σ' αυτή τη στροφή, ότι αυτή είναι η νοοτροπία και η κατάσταση στην οποία χρειάζεται να είμαστε. Χρειάζεται να λέμε στον Θεό: «Ό,τι μου δώσεις είναι εντάξει». Η αποδοχή του "Γλυκό είναι το θέλημά Σου Κύριε", φαίνεται καθαρά και με σαφήνεια σ' αυτή τη στροφή. Στο Γκουρμπάνι διαβάζουμε: «Για ό,τι εισπράττουμε στη ζωή μας, θα πρέπει να ευγνωμονούμε τον Θεό.»

Θα έπρεπε να προσευχόμαστε ώστε, οτιδήποτε μας δίνει ο Θεός, εμείς να είμαστε ευχαριστημένοι. Οι μόνοι άνθρωποι που είναι ευτυχισμένοι, είναι αυτοί που ζουν μ' αυτήν την νοοτροπία, καθώς οι επιθυμίες μας ποτέ δεν τελειώνουν. Αν έχουμε ένα τύπο ρούχων, θέλουμε έναν άλλο. Αν έχουμε ένα μέσο για να μετακινούμαστε, θέλουμε ένα άλλο. Αν έχουμε ένα πράγμα, θέλουμε ένα άλλο που θεωρούμε καλύτερο. Δεν υπάρχουν όρια στις επιθυμίες του ανθρώπου. Οι επιθυμίες, πάντοτε μας εμποδίζουν να είμαστε ευτυχισμένοι και αν προς στιγμή είμαστε ευτυχισμένοι, όταν η επιθυμία μας εκπληρώνεται, μετά έχουμε μια καινούργια επιθυμία. Όμως, κάπου στην πορεία, οι επιθυμίες μας δεν εκπληρώνονται και τότε είμαστε δυστυχισμένοι. Χρειάζεται να φτάσουμε σε μια κατάσταση που δεν θα έχουμε επιθυμίες ή σε μια κατάσταση που θα είμαστε ευτυχισμένοι με οτιδήποτε έχουμε . Ο Γκουρού Αρτζάν Ντεβ κάνει μια προσευχή στον Θεό:

«Σε παρακαλώ, κάνε με ολοκληρωτικά αφοσιωμένο σ' Εσένα, ώστε να αναγνωρίσω τη βοήθειά Σου στη ζωή μου, και εγώ μ' ολόκληρη την ύπαρξή μου να ζω σύμφωνα με τη δικιά Σου γλυκιά θέληση.»
«Ω, Νάνακ! Μόνο δια μέσου του Σατγκουρού κάθε μου αμφιβολία εξαφανίστηκε.»

Όλοι ζούμε σ' έναν κόσμο ψευδαισθήσεων. Μέσα στην ψευδαίσθηση νομίζουμε ότι όλα είναι πραγματικότητα. Ο Γκουρού Αρτζάν Ντεβ λέει ότι είναι μόνο μέσω της βοήθειας του γκουρού που μπορούμε να ξεφύγουμε από την απατηλότητα. Λέει:

«Ω, Νάνακ, μέσα από τη βοήθεια και την καθοδήγηση του Σατγκουρού, έχω καταφέρει να προχωρήσω πέρα από την πλάνη και να φτάσω στην πραγματικότητα.»

Τότε ο άνθρωπος αναγνωρίζει ότι ο Αλλάχ, που είναι το όνομα που χρησιμοποιούν για τον Κύριο στην Ισλαμική παράδοση ή ο Παρμπράχμ, που είναι το όνομα που χρησιμοποιούν για τον Κύριο οι Ινδουιστές ή ο Βαχ-ι-Γκούρου, που είναι το όνομα που χρησιμοποιείται για τον Κύριο στην παράδοση των Σιχ, ή ο Θεός ή με οποιοδήποτε άλλο όνομα αποκαλούμε τον Δημιουργό, αναγνωρίζει ότι όλα είναι ονόματα που υποδηλώνουν το ίδιο πράγμα. Ένα Δημιουργό που όλοι είμαστε παιδιά Του. Χρειάζεται να το αναγνωρίσουμε αυτό. Με όποιο όνομα και να Τον αποκαλούμε, είναι εντάξει. Αρκεί να βάζουμε την προσοχή μας σ' Αυτόν

Μέσα απ' αυτόν τον ύμνο, ο Γκουρού Αρτζάν Ντεβ μας μιλάει για τη Δημιουργία, για τη σύνδεσή μας με τον Κύριο και για τα γνωρίσματα του Θεού. Είναι η προσευχή μου στον Παντοδύναμο Θεό και στους τρεις μεγάλους Διδασκάλους αυτού του αιώνα, τον Χαζούρ Μπάμπα Σαουάν, τον Πάραμ Σαντ Κιρπάλ Σινγκ και το Φιλεύσπλαχνο Διδάσκαλο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ να βοηθήσουν τον καθένα από μας, να επιτύχει τη σύνδεσή του με τον Κύριο και να έχει σαφή κατανόηση για το τι είναι η ζωή και ακόμα να αντιληφθεί τον σκοπό για τον οποίο είμαστε εδώ, μέσα στο ανθρώπινο σώμα. Ο σκοπός αυτός είναι να γνωρίσουμε τον εαυτό μας (Αυτογνωσία) και να επιτύχουμε

τη Θέωση, δηλαδή την ένωση της ψυχής μας με τον Θεό. Όταν κάποτε αναγνωρίσουμε τη σπουδαιότητα αυτού του σκοπού, θα είμαστε σε μια κατάσταση απόλυτης αφοσίωσης σ' Αυτόν και τότε θα βγούμε σύντομα έξω από τον κύκλο των γεννήσεων και των θανάτων.

ΚΥΜΑΤΑ ΜΕΘΥΣΤΙΚΗΣ ΑΓΑΠΗΣ

Αυτή είναι μετάφραση από δυο Σάτσανγκ, με τίτλο “Waves of Intoxicating Love”, που έδωσε ο Διδάσκαλος Ρατζίντερ Σινγκ στις 21 και 28 Σεπτεμβρίου του 1997 στο Δελχί και βασίζεται σε ένα γκάζαλ του Διδασκάλου Σαντ Ντάρσαν Σινγκ από τη συλλογή του Matah-e-Noor (Το Θησαυροφυλάκιο του Φωτός).

Έχεις ξυπνήσει κύματα, το ένα μετά το άλλο,
κύματα μεθυστικής αγάπης μέσα στην καρδιά μας.
Κι εκεί που κάποτε ήταν αγκάθια,
λουλούδια έκανες να ανθίσουν.

Η εικόνα του ολάνθιστου κήπου είναι παγκόσμια και μπορούν να την καταλάβουν οι άνθρωποι όλων των πολιτισμών. Αυτοί οι στίχοι μας οδηγούν από την εικόνα του κήπου σε μια από τις πιο βαθιές και ουσιώδεις εμπειρίες του Πνευματικού Μονοπατιού.

Φανταστείτε έναν κήπο γεμάτο αγκάθια. Εδώ ο ποιητής μιλάει μεταφορικά για την ίδια τη ζωή. Θέλουμε να βρισκόμαστε σ’ έναν κήπο και να απολαμβάνουμε την ομορφιά του, αλλά όπου κι αν θελήσουμε να καθίσουμε, υπάρχει ο κίνδυνος να τρυπηθούμε από τα αγκάθια. Έτσι συμβαίνει και στη ζωή, που όλοι θέλουμε να βρούμε την ευτυχία, όμως αντί γι’ αυτό αντιμετωπίζουμε καθημερινά τον πόνο και τη θλίψη. Τα βάσανα της ζωής μας τρυπούν εκεί που δεν το περιμένουμε. Θέλουμε να απολαύσουμε τη θέα των λουλουδιών και να μυρίσουμε τα τριαντάφυλλα, αλλά δε βρίσκουμε τριαντάφυλλα εκεί. Το

μόνο που βλέπουμε είναι ξερόκλαδα, γεμάτα αγκάθια. Επιθυμούμε να απλώσουμε το χέρι και να χαϊδέψουμε απαλά ροδοπέταλα, αλλά αντί γι' αυτό, μας τρυπούν τα αγκάθια. Τα αγκάθια της ζωής, που μας έχουν τρυπήσει στο παρελθόν, ξεπροβάλλουν και πάλι απειλητικά, προκαλώντας μας το φόβο γι' αυτό που μας επιφυλάσσει το μέλλον. Αυτό λοιπόν που λαχταράμε, το ανέμελο, κεφάτο παιχνίδι στους κήπους, μετατρέπεται σ' έναν επιφυλακτικό, φοβισμένο, μακρύ και επίπονο αγώνα, μην τυχόν και πονέσουμε.

Ο πόνος όμως που προκαλεί ένας κήπος γεμάτος αγκάθια, μεταμορφώνεται με το άγγιγμα ενός πνευματικού Διδασκάλου. Ο ποιητής μάς περιγράφει την αλλαγή που προκαλείται στον κήπο με τον ερχομό του Διδασκάλου. Ξαφνικά, το άγγιγμα ή η παρουσία του προκαλεί το άνοιγμα των μπουμπουκιών. Τα μικρά μπουμπούκια στα κλαδιά, όταν δεχτούν το άγγιγμά του, αμέσως ανοίγουν. Αυτός ο συμβολισμός έχει απόλυτη εφαρμογή. Στην Ουρδική ποίηση τα μπουμπούκια συμβολίζουν τους εραστές, που στο άγγιγμα του εγκόσμιου αγαπημένου τους ξυπνάνε. Στο μυστικισμό ωστόσο, αυτό αναφέρεται στις ψυχές των εραστών, που αφυπνίζονται από την αγάπη του πνευματικού Αγαπημένου, του Μουρσίντ ή Τέλειου Διδασκάλου. Τα μπουμπούκια της καρδιάς μας αρχίζουν να ξυπνούν στην παρουσία του.

Πώς ξυπνάει τα μπουμπούκια και προκαλεί την άνθιση των λουλουδιών; Η ίδια του η ύπαρξη είναι η αγάπη προσωποποιημένη. Η αγάπη εκπορεύεται μέσα από κάθε πόρο της ύπαρξής του. Το ξύπνημα λοιπόν μπορεί να προκληθεί με πολλούς τρόπους. Το άγγιγμα της αγάπης του μπορεί να προέλθει από τις τρυφερές ματιές του. Το άγγιγμα της αγάπης του μπορεί να προέλθει από ένα άγγιγμα του σώματός του. Το άγγιγμα της αγάπης του μπορεί να προέλθει από την πνευματική συνάντηση μαζί του στο διαλογισμό μας. Το άγγιγμα της αγάπης του μπορεί να προέλθει από τη γλυκιά του φωνή. Το άγγιγμα της αγάπης του μπορεί να προέλθει με το να βλέπουμε τη μορφή του ακόμα κι από την τελευταία σειρά μιας συγκέντρωσης εκατοντάδων χιλιάδων ανθρώπων. Το άγγιγμα της αγάπης του μπορεί να προέλθει με το να βρεθούμε στην παρουσία του. Το άγγιγμα της αγάπης μπορεί να προέλθει από τη γλυκιά του ενθύμηση. Το άγγιγμα της αγάπης μπορεί να προέλθει από τη Χάρη που λαμβάνουμε προσφέροντας ανιδιοτελώς τις υπηρεσίες μας. Ακόμα, το άγγιγμα της αγάπης μπο-

ρεί να προέλθει από την ενασχόλησή μας με το σιμράν και το μπατζάν, με τα οποία βλέπουμε και ακούμε το άγιο Φως και τον Ήχο του Θεού. Ειδικότερα όμως για έναν αναζητητή, το άγγιγμα της αγάπης που ξυπνάει τα μπουμπούκια της καρδιάς μας, έρχεται την ώρα της μύησης.

Ο αναζητητής, περνώντας μέσα από τα αγκάθια της ζωής, επιθυμεί να αναπαυθεί στον κήπο των απολαύσεων. Έχοντας δοκιμάσει όλες τις χάρες της ζωής, τελικά συνειδητοποιεί ότι κάπου πρέπει να υπάρχει μια μορφή ευτυχίας που δεν είναι προσωρινή, αλλά που διαρκεί για πάντα. Ο αναζητητής συνειδητοποιεί ότι στη ζωή υπάρχει κάτι περισσότερο απ' αυτό που έχει ήδη βιώσει. Όταν υπάρχει μια ειλικρινής κραυγή της καρδιάς να γνωρίσουμε την αλήθεια, ο Θεός φέρνει τον αναζητητή σε επαφή με τον πνευματικό Διδάσκαλο, που μπορεί να ξυπνήσει τα μπουμπούκια της καρδιάς και να την φέρει σε διαρκή ευτυχία. Ο αναζητητής οδηγείται στον Διδάσκαλο που του δίνει μύηση στο Φως και τον Ήχο του Θεού. Μέσω της πνευματικής ακτινοβολίας και της προσοχής του Διδασκάλου, του ανοίγεται ο Εσωτερικός οφθαλμός και το Εσωτερικό αυτί, για να δει το Εσωτερικό Φως που ήδη βρίσκεται μέσα του και να ακούσει το θείο Ήχο που αντηχεί ακατάπαυστα. Αυτή η εμπειρία είναι σαν τον ερχομό της άνοιξης, που όλα τα λουλούδια ανθίζουν, εκεί όπου κάποτε ήταν ξερά αγκάθια. Η αυξανόμενη ευδαιμονία της άνοιξης με τα εκπληκτικά της χρώματα και τα υπέροχα αρώματα ξυπνά το πάθος μας. Η ζωή αποκτά μια νέα, βαθύτερη διάσταση χαράς κι εμείς νιώθουμε μεθυσμένοι. Αυτός ο συμβολισμός μας δίνει μια γεύση της έκστασης που βιώνουμε, όταν ο Διδάσκαλος ανοίγει τα ανθοστόλιστα μπουμπούκια μας την ώρα της μύησης και μας μεταφέρει σ' έναν κόσμο πνευματικής τέρψης και θείας έκστασης.

Αν μόνον εμβαθύνουμε σ' αυτήν και μόνο τη στροφή, θα έχουμε καταλάβει τα μυστήρια της πνευματικότητας. Η μύηση είναι το άνθισμα των λουλουδιών της άνοιξης, εκεί που κάποτε ήταν μια έρημη και χέρσα γη γεμάτη από αγκάθια. Γι' αυτούς που ήδη βρίσκονται στον πνευματικό δρόμο, είναι η συνεχιζόμενη αγαλλίαση που προκαλεί το άνθισμα των νέων λουλουδιών, κάθε φορά που ο Αγαπημένος προσφέρει το θείο του άγγιγμα. Ακριβώς, όπως ποτέ δεν βαριόμαστε τη θέα ενός ολάνθιστου κήπου και νιώθουμε αγαλλίαση με κάθε και-

νούριο λουλούδι που μεγαλώνει, ο πνευματικός δρόμος είναι ένα αέναο παιχνίδι και μια εκστατική και ευδαιμονική "λίλα" (lila) σε κάθε στροφή. Κάθε ματιά του Αγαπημένου φέρνει μια νέα εμπειρία. Κάθε λέξη του Αγαπημένου έχει ποικίλες γλυκές γεύσεις. Κάθε άγγιγμα του Αγαπημένου προκαλεί νέα κύματα έκστασης.

Στο δεύτερο στίχο, ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ περιγράφει την εμπειρία της απόλαυσης που μας προκαλεί το ξύπνημα των λουλουδιών. Αν μόνο μπορούσαμε να ανοίξουμε την ψυχή μας και να καταλάβουμε τη σημασία του, η πραγματική εμπειρία, για την οποία μιλάει, θα διαποτίσει την ίδια μας την ύπαρξη. Λέει ότι το άγγιγμα του Αγαπημένου στέλνει «αλλεπάλληλα κύματα σφοδρής αγάπης και έκστασης μέσα στην καρδιά μου». Για να αντιληφθούμε την εμπειρία, αρκεί να θυμηθούμε τα κύματα της θάλασσας. Καθώς η στάθμη της θάλασσας ανεβαίνει και κατεβαίνει με κάθε κύμα, μεταφέρει στην επιφάνειά της και λούζει τον κολυμβητή κάθε λεπτό. Καθώς πλέει στην επιφάνεια του νερού, ο κολυμβητής αισθάνεται το χάδι των κυμάτων στο σώμα του. Είναι η αδιάκοπη ορμητική κίνηση, που φέρνει μια ολοκαίνουρια σειρά από κύματα. Μερικά κύματα είναι ορμητικά, ενώ άλλα είναι απαλά. Μερικά μας πιτσιλάνε, ενώ άλλα μας λούζουν. Η ένταση των κυμάτων διαφέρει, αλλά, έτσι ή αλλιώς, εξακολουθούν να μας δροσίζουν και να μας γαληνεύουν. Το νερό είναι νερό, αλλά η ποικιλία των τρόπων, με τους οποίους το νιώθουμε, μας φέρνει καινούριες εμπειρίες. Ποτέ δεν βαριόμαστε το κολύμπι στη θάλασσα. Παρόμοια, τα νερά της πνευματικότητας του Αγαπημένου είναι σαν ένας ατελείωτος χείμαρρος αγάπης, που λούζει την ψυχή μας. Με κάθε πνοή, ένα νέο κύμα αγάπης λούζει την καρδιά μας. Νιώθουμε τον κυματισμό της αγάπης να διαποτίζει την ύπαρξή μας, αγγίζοντας κάθε μας πόρο. Ακριβώς όπως στη θάλασσα είμαστε βυθισμένοι ολόκληροι μέσα της, όμοια και στην περίπτωση της πνευματικής αγάπης, κάθε κομμάτι του εαυτού μας τυλίγεται και διεγείρεται απ' αυτήν. Η ψυχή, η καρδιά, το μυαλό και το σώμα μας βιώνουν την εμπειρία των χαδιών που προσφέρουν τα κύματα της αγάπης. Δεν είναι μια εκστατική εμπειρία που νιώθουμε μόνο μια φορά, αλλά μια έκσταση που βιώνουμε αλλεπάλληλα, μια εμπειρία, στην οποία η μέθη περνάει μέσα από κάθε πόρο μας! Όταν μείνουμε ήσυχοι, με ήρεμο νου, μη επιτρέποντας στη διάνοια και στις σκέψεις να μας αποσπούν, θα βιώ-

σουμε αυτή την εμπειρία στο επίπεδο της ψυχής. Θα είναι μια εμπειρία απαλλαγμένη από λόγια, αλλά γεμάτη από αγνή, ζωογόνα μέθη. Η μακαριότητα θα αρχίσει να μεταφέρει την ψυχή μας στην πύλη των πνευματικών βασιλείων και θα δούμε τον εαυτό μας να βυθίζεται στο Εσωτερικό Φως και τον Ήχο. Αν ακολουθήσουμε το ρεύμα της αγάπης, θα μας μεταφέρει πάνω στο Νάαμ, δηλαδή το Φως και τον Ήχο του Θεού, μέσα στην ανοιχτή Αγκαλιά του πνευματικού Οδηγού μας, που με τη σειρά του θα μας οδηγήσει στην Αγκαλιά του Θεού.

Το κλειδί, για να ζήσουμε την εμπειρία που αναφέρεται σ' αυτή τη στροφή, είναι να επιτρέψουμε στα γεγονότα που περιγράφονται να συμβούν και σ' εμάς. Ο Αγαπημένος κάνει βόλτες μέσα στον κήπο της ζωής. Κάθε στιγμή μας προσφέρει τις ματιές του, τα γλυκά του λόγια ή απλώς είναι παρών. Κάθε του κίνηση ή χειρονομία έχει τη δύναμη να ανοίξει τα μπουμπούκια της καρδιάς μας. Το μόνο που χρειάζεται να κάνουμε είναι να τον δεχθούμε. Αν ακινητοποιήσουμε το νου μας και μέσα στην ησυχία της ψυχής μας λάβουμε αυτό που μας στέλνει, τα μπουμπούκια μας θα ανθίσουν. Καθώς ανθίζουν, θα βιώσουμε αλλεπάλληλα κύματα πνευματικής αγάπης μέσα στην καρδιά μας, που θα μας μεταφέρουν στο υπερπέραν. Τα αγκάθια που υπάρχουν στον κήπο δεν θα μας ενοχλούν πια, γιατί θα είμαστε χαμένοι μέσα στην έκσταση της μυστικιστικής αγάπης. Ακριβώς, όπως μπορούμε να περάσουμε ώρες πλέοντας ήρεμα στη θάλασσα, αφήνοντας να μας χαϊδεύει ο παφλασμός των κυμάτων, έτσι ζούμε τη ζωή μας, πλέοντας μακάρια στη θάλασσα της αγάπης του Θεού, που χαϊδεύει συνεχώς την ψυχή μας με αγάπη και έκσταση.

Πώς μπορούμε να ζήσουμε αυτή την εμπειρία; Ο Αγαπημένος διαρκώς μας την προσφέρει. Είναι εμείς που δεν την παίρνουμε. Το να την πάρουμε είναι κάτι απλό. Απλώς να είστε παρόντες και να βιώνετε είναι η συνταγή. Σταματήστε την ακατάσχετη φλυαρία του νου. Σταματήστε να αναλύετε, σταματήστε να κρίνετε, σταματήστε να αξιολογείτε, σταματήστε να παραπονιέστε. Απλώς καθίστε ακίνητοι και να είστε παρόντες. Ένας ολόκληρος καινούριος κόσμος θα ανοιχτεί μπροστά μας. Αν ανοίξουμε την καρδιά και το μυαλό μας για να πάρουμε, θα διαπιστώσουμε ότι τα λουλούδια της άνοιξης θα ανθίσουν στην καρδιά μας και κύματα έκστασης θα μας διαποτίσουν. Η έκσταση θα μένει μαζί μας μέρα και νύχτα, ακόμα και όταν ασχο-

λούμαστε με τις καθημερινές μας υποχρεώσεις στη ζωή. Η έκσταση θα μας ακολουθεί ενώ πάμε στη δουλειά, ενώ οδηγούμε μέσα στην κίνηση, ενώ συναντιόμαστε με το αφεντικό μας, ενώ ψωνίζουμε μικροπράγματα, ενώ ταΐζουμε τα παιδιά μας, ενώ φτιάχνουμε το αυτοκίνητό μας, οποιαδήποτε ώρα και στιγμή, τη μέρα και τη νύχτα η έκσταση θα μας ακολουθεί. Για να νιώσουμε αυτά τα κύματα, δεν είναι αναγκαίο να βρισκόμαστε στη φυσική παρουσία του Διδασκάλου. Μπορούν να φτάνουν σ' εμάς, ακόμα κι όταν βρισκόμαστε χιλιάδες μίλια μακριά του. Γιατί; Διότι δεν προέρχονται από κάποιο φυσικό φαινόμενο. Στην πραγματικότητα, τα κύματα της πνευματικότητας εκπέμπονται σ' εμάς από μέσα μας. Η Πηγή είναι ο Θεός, η εκδήλωση είναι το Φως και ο Ήχος και τα λαμβάνουμε μέσα στην ψυχή μας. Ο Διδάσκαλος απλώς κατευθύνει την προσοχή μας σ' αυτό που ήδη βρίσκεται μέσα μας. Είναι πάντοτε εκεί. Μείνετε ανοιχτοί και τα μπουμπούκια των λουλουδιών θα ανθίσουν στην ψυχή σας και τα κύματα της έκστασης που έρχονται από μέσα, θα σας διαποτίζουν αέναα.

Οι εραστές σου δε βρήκανε ποτέ τα λογικά τους
από τότε που Εσύ αποκάλυψες τα μυστικά
των αιώνιων μυστηρίων.

Μιας και βιώσουμε την αφύπνιση της ψυχής μας την ώρα της μύησης, γινόμαστε άνθρωποι τρελοί από πνευματικό έρωτα, άνθρωποι που νιώθουν τόσο μεγάλη έκσταση, ώστε έχουν χάσει τελείως τα λογικά τους. Για να καταλάβουμε αυτούς τους στίχους, χρειάζεται να κατανοήσουμε την ιστορία του Μαζνού. Η Ουρδική λέξη που είναι αντίστοιχη με το "έχασα τα μυαλά μου" είναι "ντιβάνεϋ" (diwaney), που σημαίνει κάποιον που είναι σε κατάσταση τζανούν (janoon) ή "τρέλας από έρωτα".

Η εικόνα εδώ αφορά κάποιον που λεγόταν Μαζνού, που οι ερωτικές του εμπειρίες του προκαλούσαν τόση μέθη, που έχανε κάθε αίσθηση λογικής και σύνεσης. Στην Ινδική παράδοση ο Μαζνού ήταν ένας νέος, που ερωτεύτηκε μια κοπέλα που την έλεγαν Λαϊλά. Η Λαϊλά δυστυχώς, όπως άλλωστε συμβαίνει και στις περισσότερες ρομαντικές ιστορίες, ήταν λογοδοσμένη με κάποιον άλλον. Αυτή είναι

η κλασική ιστορία της απαγορευμένης αγάπης. Ο θρύλος αναφέρει πως συναντιόντουσαν κρυφά. Αλλά όπως συμβαίνει σε όλες τις περιπτώσεις ιπποτικής αγάπης, δεν ολοκλήρωσαν ποτέ σαρκικά τον έρωτά τους. Έτσι, οι εραστές συνέχισαν να φλέγονται από πάθος ο ένας για τον άλλο και έβρισκαν απόλαυση στη συνεχή τους επιθυμία. Ο Μαζνού ήταν τρελός από έρωτα για τη Λαϊλά και η Λαϊλά ήταν τρελή από έρωτα για το Μαζνού. Ήταν τόσο μεθυσμένοι απ' αυτόν τον έρωτα, που κάποιες φορές ο Μαζνού γινόταν η Λαϊλά και η Λαϊλά γινόταν ένα με το Μαζνού. Δεν μπορούσαν πια να ξεχωρίσουν τον εαυτό τους ο ένας από τον άλλον.

Συχνά ο Μαζνού ξεχνούσε τόσο πολύ τον εαυτό του και το περιβάλλον του, που έκανε πράγματα, που κανένας λογικός άνθρωπος δεν θα έκανε. Να ένα παράδειγμα που μας δίνει μια ιδέα για τις ερωτικές ιστορίες του Μαζνού και της Λαϊλά. Ο Μαζνού καιγόταν να δει την αγαπημένη του Λαϊλά. Η Λαϊλά εκείνη την ημέρα έτυχε να δουλεύει στα χωράφια ανάμεσα στα πρόβατά της. Ο Μαζνού λοιπόν, φόρεσε μια προβιά και ανακατεύτηκε με τα πρόβατα της Λαϊλά, μόνο και μόνο για να τη δει έστω για μια στιγμή. Περπατούσε στα τέσσερα σαν να ήταν πρόβατο. Ενώ έκανε αυτά τα πράγματα χωρίς εκείνη να το ξέρει, απολάμβανε τις ματιές που έριχνε στη Λαϊλά από μακριά. Τη στιγμή που συνάντησε το βλέμμα της έπεσε αναίσθητος κάτω στο έδαφος. Η μέθη που ένιωσε βλέποντάς την τον έκανε να χάσει κάθε αίσθηση του κόσμου και βυθίστηκε σε έκσταση. Κάποιος από τους φίλους του, τού έκανε νύξη για την ασυνήθιστη συμπεριφορά του λέγοντας: «Μαζνού, γιατί φοράς αυτή την προβιά. Επίτρεψέ μου να σου δώσω μερικά όμορφα και ακριβά ρούχα». Ο Μαζνού απέρριψε την προσφορά λέγοντας στο φίλο του: «Το καλύτερο ρούχο για μένα είναι αυτή η προβιά, γιατί με βοήθησε να δω την αγαπημένη μου». Τόμοι μπορούν να γραφούν και ολόκληρες ζωές μπορούν να αφιερωθούν στη συλλογή ιστοριών από πολλούς Μαζνού, από εραστές που έχασαν τα μυαλά τους από την έκσταση της πνευματικής αγάπης. Όπως έχει πει ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ σ' έναν άλλο στίχο του:

«Η αγάπη έχει μόνον αρχή, δεν έχει τέλος.»

Μπορούμε να βρούμε τα ίχνη της αφετηρίας της πνευματικής

αγάπης τη στιγμή που ο Αγαπημένος, μάς αποκαλύπτει τα μυστικά του αιώνιου μυστηρίου και όταν αρχίσει, δεν υπάρχει τελειωμός στις ιστορίες αγάπης που βιώνει ο μυημένος. Συνεχίζονται ατελείωτα μέσα στην αιωνιότητα. Τα μυστικά του αιώνιου μυστηρίου αποκαλύπτονται την ώρα της μύησης από έναν Τέλειο πνευματικό Διδάσκαλο και συνεχίζονται ατελείωτα μέσα στην αιωνιότητα και ενώ ένα ορισμένο τμήμα του μυστηρίου εκφράζεται προφορικά, τα πραγματικά μυστήρια αποκαλύπτονται την πρώτη φορά που καθόμαστε σε διαλογισμό, όταν δίνεται σε κάποιον η επαφή με το Φως και τον Ήχο Εσωτερικά.

Το μυστικό δε βρίσκεται στις λέξεις που εξηγούν τη μύηση, αλλά στις πέντε Λέξεις που δίνονται στη μύηση. Την ώρα της μύησης, ο πνευματικός Διδάσκαλος μας δίνει Πέντε φορτισμένα Ονόματα, η επανάληψη των οποίων μπορεί να οδηγήσει τον διαλογιζόμενο στο υπερπέραν. Οι Λέξεις είναι φορτισμένες με πνευματική δύναμη και είναι τα διαβατήρια προς τις Περιοχές του υπερπέραν. Κάποιος μπορεί να κάνει διαλογισμό για να νιώσει ήρεμος χωρίς να ξέρει τις Λέξεις, όμως η δύναμη αυτών των Λέξεων είναι εκείνο που μεταφέρει την ψυχή μέσα από την πύλη του Τρίτου Οφθαλμού στα πνευματικά βασίλεια, πέραν αυτού του κόσμου. Οι Λέξεις είναι μια προστασία που παρέχεται στην ψυχή για να μην πέσει σε ενέδρα από καμιά αποτρεπτική δύναμη στο ταξίδι της. Οι Λέξεις κρατούν την ψυχή στον ευθύ και ίσιο δρόμο πίσω στον Θεό χωρίς ο μαθητής να πέσει σε πειρασμό, παρεκκλίνοντας ή λοξοδρομώντας κατά μήκος του Μονοπατιού. Οι Λέξεις οδηγούν την ψυχή στο Φως και στον Ήχο, τα οποία τη μεταφέρουν μέσα απ' όλα τα επίπεδα της Δημιουργίας κι έτσι της αποκαλύπτονται όλα τα μυστήρια των συμπάντων.

Μόλις πάρουμε έστω και μια μικρή γεύση του Φωτός και του Ήχου στη μύηση, αποκτούμε επίγνωση της σύνδεσης της ψυχής μας με την Πηγή της θείας αγάπης. Δεν είναι μια καινούρια σύνδεση, αφού πάντα είμαστε συνδεδεμένοι, όμως προηγουμένως το αγνοούσαμε. Η σύνδεση είναι πάντα εκεί. Ο πνευματικός Διδάσκαλος δεν μας προσφέρει κάτι καινούριο. Απλώς και μόνο μας αφυπνίζει σ' αυτήν τη σύνδεση που ήδη υπάρχει μέσα μας. Όταν αφυπνιζόμαστε, γινόμαστε δεκτικοί και συντονιζόμαστε με τη μέθη μέσα μας. Έτσι, όπως λέει και ο στίχος, οι εραστές ποτέ δε βρίσκουν τα λογικά

τους. Σαν τον Μαζνού, βρίσκονται πάντα σε τρελή αναζήτηση μιας ματιάς του Αγαπημένου. Όταν τον δουν μια φορά, μένουν άναυδοι, σαγηνεύονται απ' αυτόν και δεν μπορούν να ξεκολλήσουν από κοντά του. Μένουν τόσο μαγεμένοι, που ζητούν όλο και πιο πολλά από τον Αγαπημένο, ενώ το πάθος και η δίψα τους εντείνεται. Σε μια τέτοια κατάσταση δεν ενεργούμε με βάση τη λογική και τη διάνοια. Η συμπεριφορά μας φαίνεται παράλογη στα μάτια όλων των άλλων, εκτός απ' αυτούς που είναι στην ίδια κατάσταση μ' εμάς. Διαπιστώνουμε λοιπόν ότι στην ομήγυρη του Αγαπημένου διαδραματίζονται μερικά ασυνήθιστα γεγονότα. Για έναν που είναι απ' έξω, μοιάζει σαν αυτοί οι άνθρωποι να έχουν χάσει το μυαλό τους και κατά κάποιο τρόπο πράγματι το έχουν χάσει. Δεν τους διευθύνει τώρα το μυαλό και η διάνοιά τους, αλλά ο πνευματικός κώδικας επικοινωνίας της ψυχής τους.

Τι είναι ο πνευματικός κώδικας επικοινωνίας και πώς διαφέρει από τις πράξεις της λογικής; Ας ρίξουμε μια ματιά στα Σάτσανγκ μερικών από τους μεγάλους Διδασκάλους που ήρθαν στο παρελθόν. Πιστεύουμε ότι οι πνευματικοί Διδάσκαλοι είναι πάνσοφοι και πράγματι είναι. Αν όμως εξετάσουμε πώς συμπεριφέρονταν και οι ίδιοι σαν μαθητές στην παρουσία των δικών τους πνευματικών Διδασκάλων, θα καταλάβουμε ότι η σοφία τους δε βασίζεται στη διάνοια, αλλά σ' αυτό που οι αρχαίοι Έλληνες ονόμαζαν "σοφία": τη σοφία της αγάπης.

Ο Γκουρού Νάνακ Σαχίμπ κάποτε ζύγιζε τσουβάλια δημητριακών στο μαγαζί που εργαζόταν. Όταν έφτασε στον αριθμό δεκατρία, που η λέξη δεκατρία στα ινδικά είναι "τέρα", απορροφήθηκε σε μια άλλη σημασία της λέξης τέρα που σημαίνει "δικός σου". Άρχισε λοιπόν να σκέφτεται τον Θεό και συνέχισε να μετρά κάθε τσουβάλι σαν «δεκατρία, δεκατρία, δεκατρία, τέρα, τέρα, τέρα.» Ήταν βυθισμένος στη σκέψη ότι ήταν τέρα, ότι ήταν δικός Του: «Ω Θεέ μου, είμαι δικός Σου, είμαι δικός Σου, είμαι δικός Σου» και μέθυσε από ευδαιμονία σε τέτοιο βαθμό, ώστε έχασε κάθε επίγνωση του εγκόσμιου καθήκοντός του να μετράει τσουβάλια και κατέληξε να δώσει στον πελάτη πολύ περισσότερα, απ' όσα εκείνος είχε πληρώσει.

Ο Σαντ Κιρπάλ Σινγκ, ο μεγάλος πνευματικός Διδάσκαλος αυτού του αιώνα, που ήταν ένας πατέρας της πνευματικότητας, έγραψε τό-

μους πάνω στην συγκριτική μελέτη των θρησκειών και των μορφών γιόγκα και είχε πολλές στιγμές που έχανε τα λογικά του στην παρουσία του Διδασκάλου του, Χαζούρ Μπάμπα Σαουάν. Γνωρίζοντας την αξία κάθε ματιάς του Διδασκάλου, ο Σαντ Κιρπάλ Σινγκ ποτέ δε γύριζε την πλάτη του στο Διδάσκαλό του. Έτσι, φεύγοντας από το άσραμ του Χαζούρ, επί μονίμου βάσεως κατηφόριζε το δρόμο περπατώντας ανάποδα, έτσι ώστε ποτέ να μη στρέψει την πλάτη του στο Διδάσκαλό του. Για τους άλλους, το να περπατάει κάποιος ανάποδα στο δρόμο, έμοιαζε σαν να είχε χάσει τα μυαλά του, αλλά στον πνευματικό κώδικα επικοινωνίας, κανείς δεν επιθυμεί ποτέ να γυρίσει την πλάτη του στο Διδάσκαλό του. Μιλώντας από πρακτική άποψη, δεν έχει νόημα να περπατάει κάποιος ανάποδα στο δρόμο, αλλά για κάποιον που είναι χαμένος σε έκσταση είναι απολύτως κατανοητό.

Κάποτε ο Μπουλέ Σαχ είχε πέσει στη δυσμένεια του Διδασκάλου του Ιναγιάτ Σαχ. Αυτό είχε ως αποτέλεσμα να μην του επιτρέπεται η είσοδος στις συγκεντρώσεις του Διδασκάλου του. Ο πόνος που του προκαλούσε η λαχτάρα να λάβει μια ματιά του Διδασκάλου του τον έκαιγε, οπότε ο Μπουλέ Σαχ μεταμφιέστηκε σε χορεύτρια για να τρυπώσει στη συγκέντρωση μαζί με άλλες χορεύτριες, που θα παρουσίαζαν ένα καλλιτεχνικό πρόγραμμα. Φορώντας τα ρούχα χορεύτριας, κατάφερε να μπει περνώντας απαρατήρητος. Ο Διδάσκαλος όμως αναγνώρισε το Μπουλέ Σαχ που ικέτεψε για συγχώρεση. Βλέποντας το μαθητή του να έχει φτάσει στα άκρα, απλώς και μόνο για να τον δει, ο Διδάσκαλος πήρε πίσω την απαγόρευση του. Με τα μάτια της λογικής θα σκεφτόμασταν ότι κάποιος θα μπορούσε να γράψει ένα γράμμα ζητώντας συγνώμη ή να στείλει μήνυμα με κάποιον άλλον. Όμως ο Μπουλέ Σαχ ήταν πλημμυρισμένος από τόσο σφοδρή επιθυμία να βρεθεί στην παρουσία του Διδασκάλου του, που ντύθηκε ακόμη και χορεύτρια γι' αυτήν τη μία του ματιά και μόνο.

Πηγαίνετε στη συνάθροιση οποιουδήποτε Διδασκάλου και θα βρείτε ανθρώπους να περιμένουν με τις ώρες, για μια ματιά του και μόνο. Μπορεί ο Διδάσκαλος να μην έχει πρόγραμμα να δώσει Σάτσανγκ ή ντάρσαν, οι άνθρωποι όμως συνεχίζουν να περιμένουν έτσι και αλλιώς, μήπως και κατά τύχη βγει έξω χωρίς να τον περιμένουν. Περιμένουν καρτερικά συχνά στην αφόρητη ζέστη των πενήντα βαθμών το κατακαλόκαιρο, κάτω από τις καταρρακτώδεις βροχές της

περιόδου των μουσσώνων ή στο τσουχτερό κρύο του χειμώνα. Περιμένουν καθισμένοι σε σκληρές επιφάνειες, περιμένουν παρότι τα κουνούπια τους τσιμπούν, περιμένουν ξυπόλητοι στα καυτά πεζοδρόμια. Τους ζήτησε ο Διδάσκαλος να κάνουν τέτοια πράγματα; Σίγουρα όχι. Ο Χαζούρ συχνά έλεγε στους ανθρώπους να επιστρέψουν στα δωμάτιά τους και να κάνουν διαλογισμό και τις άλλες τους δουλειές. Οι εραστές όμως δεν μπορούσαν να τεθούν υπό έλεγχο. Είχαν χάσει τελείως τα λογικά τους. Θέλανε να είναι, όπου ήταν κι αυτός, και τον ακολουθούσαν, όπου κι αν πήγαινε. Αυτό ισχύει και στην περίπτωση όλων των άλλων Διδασκάλων. Όταν κάποιος ρίχνει μια ματιά στα αιώνια μυστήρια, ανακαλύπτει την αγάπη του Θεού που αναβλύζει από τον Διδάσκαλο. Είναι μια αγάπη τόσο μεθυστική και τόσο μακάρια, που κάποιος πεινάει και διψάει γι' αυτήν διαρκώς και κάθε λεπτό. Το να περάσει έστω κι ένα λεπτό χωρίς αυτή την ευδαιμονία είναι σαν να παίρνεις το γάλα από το στόμα του μωρού. Είναι σαν να προσπαθείς να αποσπάσεις ένα ρίνισμα σιδήρου πάνω από ένα μαγνήτη. Η έλξη είναι τόσο μεγάλη, που κανείς δεν μπορεί να ξεκολλήσει.

Ο πόνος του αποχωρισμού είναι τόσο έντονος, που ο μαθητής θα κάνει τα πάντα για να τον αποφύγει, ακόμα κι αν αυτό σημαίνει ότι θα χρειαστεί να κάνει παράλογα πράγματα ή να υποβάλλει τον εαυτό του σε υπερβολικές σωματικές κακουχίες. Δεν έχει σημασία πόσο σκληρά προσπαθεί ο Διδάσκαλος να πείσει τους μαθητές να πάνε να ξεκουραστούν και να βρουν καταφύγιο για ν' αποφύγουν τη ζέστη, τη βροχή ή το κρύο. Οι μαθητές με τη δικιά τους θέληση δεν φεύγουν. Ανησυχούν πως αν βρουν καταφύγιο κάπου μακριά, θα χάσουν την ευκαιρία για μια ακόμη ματιά Του. Ο έξω κόσμος μπορεί να ρωτάει: «Μα ήδη έχεις πάρει τη ντάρσαν του, γιατί χρειάζεσαι κι άλλη;». Όμως, λίγοι ορθολογιστές και διανοούμενοι καταλαβαίνουν ότι ο πόνος που προκαλεί η έλλειψη αυτής της ματιάς είναι τόσο μαρτυρικός, που κάποιος επιθυμεί να αποφύγει αυτές τις στιγμές. Θέλει να λούζεται συνέχεια από αυτά τα κύματα της έκστασης που διατηρούν την ψυχή του μεθυσμένη και ανυψωμένη. Οι μαθητές λατρεύουν κάθε ευκαιρία που τους δίνεται να βρεθούν σ' αυτή την κατάσταση και θα πληρώσουν κάθε τίμημα γι' αυτό.

Κάποιοι άγιοι και μύστες έλεγαν πως θα ήταν πρόθυμοι να αρνηθούν και τους δυο κόσμους. Και αυτό τον κόσμο και τον κόσμο του

υπερπέραν, μόνο για ένα βλέμμα του Αγαπημένου. Θα πουλούσαν όλα τους τα υπάρχοντα για να πληρώσουν τα ναύλα τους προκειμένου να πάνε να τον συναντήσουν. Αν οι Διδάσκαλοι το επέτρεπαν, πολλοί άνθρωποι θα παρατούσαν τις δουλειές τους, για να βρίσκονται συνέχεια μαζί με τον Αγαπημένο τους. Οι Διδάσκαλοι όμως δεν το επιτρέπουν. Θέλουν οι μαθητές να ζουν μια ζωή "θετικού μυστικισμού", να εκπληρώνουν δηλαδή τις υποχρεώσεις και τις ευθύνες τους στον κόσμο, ενώ παράλληλα η προσοχή τους να είναι στραμμένη στην πνευματική τους ζωή.

Οι Διδάσκαλοι δεν επιτρέπουν στους μαθητές να εγκαταλείψουν τις οικογένειες, τα σπίτια, το σχολείο ή τις δουλειές τους για να είναι συνέχεια μαζί τους. Πολλοί μαθητές όμως διατηρούν αυτή την επιθυμία. Έτσι, υπάρχει μια συνεχής φλόγα που καίει τα στήθη του μαθητή, ο οποίος, παρότι ασχολείται με τις δουλειές και τα καθήκοντά του, πάντοτε επιθυμεί να πεταχτεί έστω και για μια στιγμή στα πόδια του Αγαπημένου του. Ο Σαντ Κιρπάλ Σινγκ είχε μια κανονική δουλειά και φρόντιζε την οικογένειά του, αλλά τα Σαββατοκύριακα που είχε ρεπό, πρόσφερε ανιδιοτελή υπηρεσία κάνοντας Σάτσανγκ και τις λίγες ώρες που ήταν ελεύθερος, έτρεχε να απολαύσει τη ντάρσαν και το Σάτσανγκ του Διδασκάλου του. Το ίδιο έκανε και ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ, που όταν από την υπηρεσία του τελείωνε τη δουλειά του το Σάββατο, έφευγε με το τρένο για την Μπεάς, προκειμένου να είναι μαζί με το Χαζούρ Μπάμπα Σαουάν το Σαββατόβραδο και το πρωί της Κυριακής. Μετά αναχωρούσε το βράδυ της Κυριακής από την Μπεάς, για να φτάσει σπίτι του εγκαίρως και να πάει στη δουλειά το πρωί της Δευτέρας. Αυτό το πρόγραμμα, για έναν παρατηρητή που έχει τα λογικά του, μπορεί να μοιάζει ασυνήθιστο. Να αφιερώνει δηλαδή κάποιος κάθε στιγμή του ελεύθερου χρόνου του στη συντροφιά του Αγαπημένου. Μόλις όμως κάποιος πάρει μια γεύση αυτής της θείας, έντονης και μακάριας αγάπης, επιθυμεί να βρίσκεται σ' αυτήν την κατάσταση όλη την ώρα.

Βλέπουμε ακόμα τους ανθρώπους να κοιτούν παρατεταμένα τον Διδάσκαλο με την ελπίδα να τους δώσει μια ματιά Χάρης. Παρατάσσονται σε σειρές, καθώς ο Διδάσκαλος περνάει, γιατί ακόμα κι αυτή η ματιά, τού ενός δευτερολέπτου είναι αρκετή να τους ανυψώσει σε έκσταση. Άλλοι περιμένουν να τους δοθεί η ευκαιρία να δουν τον

Διδάσκαλο, όταν θα έχει ξεμπερδέψει με τις συναντήσεις του. Άλλοι οδηγούν επί οκτώ, δέκα ή δώδεκα ώρες, απλώς για να παρακολουθήσουν ένα Σάτσανγκ την ημέρα που έχουν ρεπό. Μερικοί ταξιδεύουν με το αεροπλάνο, περνώντας πάνω από πολλές ηπείρους, απλώς για να είναι κοντά στον Διδάσκαλο έστω κι ένα Σαββατοκύριακο. Μόλις τα μυστήρια της πνευματικότητας αποκαλυφθούν, είναι πολύ λίγοι οι εραστές του Διδασκάλου που έχουν ακόμα τα λογικά τους. Κάποιοι ενδεχομένως να προσπαθούν να κάνουν κάτι, έτσι ώστε να φαίνονται λογικοί και συνετοί στα μάτια των ορθολογιστών. Όμως βαθιά μέσα του ο καθένας γνωρίζει ότι, σε μια και μόνο στιγμή, μπορεί να χάσει τα μυαλά του, όπως και ο διπλανός του. Η γοητευτική παρότρυνση της ψυχής τους να βρεθούν στην παρουσία της θείας αγάπης, τους τραβάει ξανά και ξανά στη συγκέντρωση του Διδασκάλου, για να απολαύσουν και πάλι την ακτινοβολία της θειότητας που αναβλύζει από την ύπαρξή του.

Έχεις ανάψει τις λάμπες στο δρόμο των πνευματικών ασκήσεων
και τα λουλούδια του διαλογισμού, έχουν ανθίσει στους οδοιπόρους.

Σ' αυτήν τη στροφή ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ σκιαγραφεί την εικόνα των οδοιπόρων που περπατούν κατά μήκος του δρόμου της ζωής. Αναφέρεται σε εποχές που οι άνθρωποι ταξίδευαν με τα πόδια, βαδίζοντας κατά μήκος των λεωφόρων, για να πάνε στον προορισμό τους. Καθώς προχωρούν, παρατηρούν το σκηνικό ολόγυρά τους. Κοντοστέκονται να κουβεντιάσουν με τους άλλους που συναντούν και σταματούν ίσως σε κάποιον ενδιάμεσο σταθμό, στην άκρη του δρόμου, για να ξαποστάσουν και να ανακτήσουν δυνάμεις. Η προσοχή τους, καθώς προχωρούν, στρέφεται στα γεγονότα που διαδραματίζονται γύρω τους. Όλα αυτά αντικατοπτρίζουν και τη δικιά μας κατάσταση. Καθώς ταξιδεύουμε στο μονοπάτι της ζωής, απασχολούμαστε με τα πολυποίκιλα συμβάντα της. Βιώνουμε τις χαρές και τις λύπες, τα σκαμπανεβάσματα και τις μεταπτώσεις της. Είμαστε απορροφημένοι στα προβλήματά μας ή ασχολούμαστε με ό,τι συμβαίνει στη ζωή των άλλων.

Ολόκληρη η προσοχή μας στρέφεται σ' αυτά που συμβαίνουν στον κόσμο. Κάτι όμως αλλάζει δραματικά, όταν βρεθούμε στην παρουσία ενός πνευματικού Διδασκάλου. Όπως λέει ο στίχος, στολίζει τις καρδιές με τα λουλούδια του διαλογισμού. Ο Αγαπημένος είναι στην άκρη του δρόμου και καθώς οι ταξιδιώτες έρχονται σε επαφή μαζί του, ξαφνικά, η ζωή μας αλλάζει και αρχίζουμε να αισθανόμαστε την ανάγκη να διαλογιζόμαστε. Ο διαλογισμός μας αφυπνίζει πνευματικά σε μια άλλη διάσταση ζωής που μας περιμένει μέσα μας. Όπως το άνθισμα ενός λουλουδιού συνοδεύεται από άρωμα, έτσι και εμείς απολαμβάνουμε τους θησαυρούς που φέρνει ο διαλογισμός.

Ξαφνικά διαπιστώνουμε ότι, όταν αφιερώνουμε χρόνο σε διαλογισμό, μπορούμε να ανακαλύψουμε μια αιώνια άνοιξη από ανθισμένα λουλούδια να εισβάλει στη ζωή μας. Ο διαλογισμός συνίσταται στην εσωστροφή της προσοχής μας από τον εξωτερικό κόσμο στον κόσμο μέσα μας. Απλώς είναι θέμα να εστιάσουμε την προσοχή μας σ' ένα σημείο μέσα μας.

Αφού λάβουμε τη μύηση από έναν Τέλειο Διδάσκαλο, είμαστε σε θέση να βιώσουμε το Φως και τον Ήχο Εσωτερικά. Η απορρόφηση στο Φως και τον Ήχο ωθεί την ψυχή από την επίγνωση ή τη συνειδητότητα του σώματος στη συνειδητότητα των πνευματικών βασιλείων Εσωτερικά. Με μεγαλύτερη απορρόφηση, η ψυχή μεταφέρεται στα πνευματικά βασίλεια. Ο Διδάσκαλος, που λειτουργεί σαν εσωτερικός οδηγός μας, μάς πηγαίνει ένα ταξίδι μέσα από την Αστρική, την Αιτιατή και την Υπεραιτιατή περιοχή, μέχρι να φτάσουμε στην Αγκαλιά του Θεού, στην πνευματική Περιοχή του Σατς Καντ απ' όπου είναι η προέλευση της ψυχής.

Στον πρώτο στίχο, περιγράφει την διαδικασία του διαλογισμού, προσομοιάζοντάς την με το άναμμα των λαμπτήρων. Η λάμπα έχει την ικανότητα να φωτίζει. Για να φωτίσει όμως, πρέπει κάποιος να την ανάψει. Ο Διδάσκαλος ανάβει τη λάμπα μέσα μας. Ανάβει το Φως στις πνευματικές μας ασκήσεις, στο διαλογισμό, προκειμένου να μπορέσει να αποδειχτεί η ύπαρξη του Φωτός μέσα μας. Σ' αυτόν το στίχο λοιπόν, αντιλαμβανόμαστε ένα υπέροχο θέαμα. Ο Διδάσκαλος βρίσκεται στην άκρη του δρόμου. Οι οδοιπόροι περπατούν απορροφημένοι στα γεγονότα της εγκόσμιας ζωής. Όταν όμως τον προσπερνούν, η προσοχή του αφυπνίζει ολόκληρη την ύπαρξή τους και

οι ίδιοι ξεχειλίζουν από τον ενθουσιασμό και την έκσταση του ερχομού της άνοιξης και οι λάμπες της καρδιάς τους φωτίζονται από το Φως του Θεού. Έχουν φτάσει σε ένα καθοριστικό σημείο και καθώς συνεχίζουν το ταξίδι τους, η καρδιά τους πλημμυρίζει από τη χαρά της άνοιξης, μιας κι έχουν φωτιστεί από το θείο Φως. Αφιερώνουν τότε τακτικό χρόνο σε διαλογισμό, προκειμένου να τελειοποιήσουν την ικανότητά τους να αυτοσυγκεντρώνονται στο σημείο, απ' όπου το Φως και ο Ήχος μας οδηγούν στο υπερπέραν.

Και μόνον ένα βλέμμα αν στρέψεις στη δικιά σου ομήγυρη,
κανείς δε γνωρίζει, εκτός απ' το δέκτη, τους θησαυρούς
που γενναιόδωρα προσφέρεις.

Σ' αυτήν τη στροφή, ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ περιγράφει, αυτό που διαδραματίζεται στην ομήγυρη του Αγαπημένου. Η ομήγυρη μπορεί να είναι ένα Σάτσανγκ, όπου ο Διδάσκαλος δίνει κάποια πνευματική ομιλία. Μπορεί να είναι μια μικρή συγκέντρωση ή ένα πλήθος ανθρώπων. Οπωσδήποτε όμως είναι μια περίπτωση, όπου κάποιος δεν είναι μόνος του με τον Αγαπημένο. Αναφέρεται στην επίδραση που ασκεί ακόμη και μια μόνο ματιά του Αγαπημένου. Μπορεί να είναι ένα μακρύ, διαπεραστικό βλέμμα ή μπορεί να είναι μια ματιά για ένα κλάσμα του δευτερολέπτου. Μπορεί επίσης να είναι μια γενική ματιά, που ο Αγαπημένος κοιτάζει τον καθένα στην ομήγυρη με μια πλατιά περιφορά του βλέμματος του. Μπορεί να χρειαστεί μόνον ένα δευτερόλεπτο, όμως η δύναμη αυτής της ματιάς είναι τέτοια, που όλοι οι θησαυροί της θειότητας μπορούν να ξεχυθούν. Ενώ κυλούν προς τα έξω, κανείς, εκτός από τον αποδέκτη αυτής της ματιάς, δε γνωρίζει αυτό που προσφέρεται. Σ' αυτή τη στροφή, ενυπάρχει ένας ολόκληρος νοηματικός κόσμος, που αποκαλύπτει τη θαυμάσια ιστορία του βλέμματος του Διδασκάλου.

Ο Διδάσκαλος είναι απευθείας συνδεδεμένος με κάθε μαθητή. Μπορεί να μοιάζει ότι δεν είμαστε τίποτα άλλο, παρά ένας ακόμη άνθρωπος μέσα σ' ένα κοινό εκατοντάδων χιλιάδων ανθρώπων. Ο Διδάσκαλος όμως έχει πλήρη αντίληψη για κάθε άτομο και προσφέρει την αγάπη του στον καθένα. Όταν τα μάτια του Διδασκάλου συναντούν τα μάτια του μαθητή, πραγματοποιείται μια ερωτική συνά-

ντηση και μια συνομιλία. Η συνάντηση περιλαμβάνει ολόκληρη την ιστορία της σχέσης τους αλλά και την προσδοκία για το μέλλον της. Περιλαμβάνει τη γνώση του Διδασκάλου για όλα όσα αφορούν το μαθητή, την κάθε φιλοδοξία και την κάθε επιθυμία του και το σημαντικότερο, περιλαμβάνει όλη τη Χάρη της αγάπης του Θεού. Εκείνη τη στιγμή η ψυχή του μαθητή είναι συνδεδεμένη με την αγάπη του Θεού. Είναι μια πρόγευση της επανένωσης που αναμένεται, όταν η ψυχή συγχωνεύεται ξανά με τον Δημιουργό. Ολόκληρη η ιστορία της αγάπης ανάμεσα στην ψυχή και στον Θεό εξελίσσεται σ' αυτήν τη μια ματιά. Ανάλογα με το βάθος της δεκτικότητάς μας, μπορεί να βιώσουμε διαφόρων βαθμών εμπειρίες: από ευτυχία, ηρεμία και ικανοποίηση, μέχρι μέθη και ατελείωτη έκσταση.

Κάποιοι από μας κατά το διαλογισμό, ενδεχομένως να ανυψώνονται λίγο, ενώ άλλοι εγκαταλείπουν τελείως το σώμα τους. Ο ποιητής προσπαθεί να πει ότι κανένας άλλος, εκτός από εμάς, δεν μπορεί να πει τι κερδίζει απ' αυτή τη ματιά. Μπορεί να είμαστε τόσο πολύ μουσκεμένοι από έκσταση, κι όμως κανείς άλλος γύρω μας να μην το γνωρίζει. Εμείς μπορεί να νιώθουμε γαλήνη και ηρεμία, κι όμως δε γνωρίζουμε ότι την ίδια στιγμή ο διπλανός μας έχει υπερβεί τη σωματική του συνειδητότητα. Είναι μια εξαιρετικά προσωπική εμπειρία. Είναι ένα μυστικό ανάμεσα στον Αγαπημένο και τον εραστή.

Ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ έγραψε συχνά για το γεγονός ότι η αγάπη είναι ένα μυστικό. Είναι μια εμπειρία ανάμεσα στον εραστή και τον Αγαπημένο. Κανείς άλλος δεν ξέρει γι' αυτό. Η μυστική αυτή συνάντηση μπορεί να πραγματοποιηθεί από μάτια σε μάτια, από καρδιά σε καρδιά και από ψυχή σε ψυχή, ακόμη και σε μια συνάθροιση εκατομμυρίων ανθρώπων. Η ομορφιά του Αγαπημένου έγκειται στο ότι μπορεί να έχει αυτήν τη μυστική συνάντηση με εκατοντάδες, με χιλιάδες, με εκατομμύρια ή μάλλον με όλες τις ψυχές στη Δημιουργία και κανείς άλλος, εκτός από τον εραστή, να μη το γνωρίζει. Σε μια ομήγυρη χιλιάδων ανθρώπων, αυτή η συνάντηση πραγματοποιείται με τον κάθε μαθητή.

Πώς αυτό είναι δυνατόν; Ο Αγαπημένος δεν είναι μια φυσική οντότητα. Ο Αγαπημένος είναι η δύναμη του Θεού, που έδωσε ζωή στον καθένα και δημιούργησε τον καθένα. Ακριβώς όπως ένας γονιός αγαπάει όλα του τα παιδιά, έτσι και ο Θεός αγαπάει όλα Του

τα πλάσματα. Ο Θεός αγαπάει συνεχώς και ασταμάτητα. Η ματιά αγάπης του Διδασκάλου, μέσα από την οποία η δύναμη του Θεού αναβλύζει, είναι η στιγμή που εμείς οι ίδιοι το αντιλαμβανόμαστε στο φυσικό επίπεδο. Αυτό δε σημαίνει πως, όταν ο Αγαπημένος δεν μας κοιτάζει, σταματάει να μας αγαπάει. Αυτό το βλέμμα είναι η εξωτερική επιβεβαίωση ότι ο Αγαπημένος έχει πλήρη επίγνωση για ό,τι μας συμβαίνει. Στα αρχικά στάδια της αγάπης, έχουμε ανάγκη αυτές οι ματιές αγάπης να μας επιβεβαιώνουν ότι ο Αγαπημένος μας βλέπει και μας ξέρει. Όμως, καθώς προχωράμε σε ανώτερα στάδια, μπορούμε να νιώθουμε την επίδραση της ματιάς της αγάπης του όλη την ώρα. Αυτή δεν έρχεται απ' έξω. Αντίθετα έρχεται από μέσα.

Μπορούμε να προσελκύσουμε αυτή τη ματιά αγάπης με το να θυμόμαστε τον Διδάσκαλο, στρέφοντας την προσοχή μας προς το μέρος του, ώστε να λαμβάνουμε αυτό που μας στέλνει κάθε στιγμή. Ακριβώς όπως ένας ραδιοφωνικός σταθμός στέλνει μέσω κυμάτων μουσική στον αέρα κι εμείς την αντιλαμβανόμαστε, μόνον αν συντονίσουμε το δέκτη του ραδιοφώνου μας, έτσι και η αγάπη του Θεού ρέει μέσω των κυμάτων της Δημιουργίας και μόλις βάλουμε την προσοχή μας σ' αυτά, την προσλαμβάνουμε με τον διαλογισμό. Μπορούμε λοιπόν να λάβουμε τις ματιές του Διδασκάλου σε μια ομήγυρη ή μπορούμε να τις εισπράξουμε στρέφοντας την προσοχή μας, μέσα μας. Η αγάπη του είναι παντού και πάντοτε παρούσα.

Αυτή η εμπειρία μας περιμένει κάθε στιγμή. Όποια κι αν είναι αυτή η εμπειρία, ο Αγαπημένος περιγράφεται σαν κάποιος που γενναιόδωρα χαρίζει τους θησαυρούς του. Ο Διδάσκαλος είναι σαν ένας σπάταλος ανοιχτοχέρης. Έχει να προσφέρει μια ατέλειωτη αποθήκη αγάπης και Χάρης στον καθένα μας. Είναι μια αποθήκη που ποτέ δεν εξαντλείται. Αντίθετα από έναν τσιγκούνη, που θέλει να κρατάει τους θησαυρούς του μόνο για τον εαυτό του, ο Αγαπημένος είναι πολύ σπάταλος και επιθυμεί να χαρίζει όσο το δυνατό μεγαλύτερο μέρος από τους θησαυρούς του. Δεν είναι μόνον εξαιρετικά σπάταλος, αλλά μπορεί να προσφέρει πλουσιοπάροχα ολόκληρη την αποθήκη του ακόμα και με μια μόνο ματιά! Φανταστείτε το μέγεθος αυτού του πράγματος. Η ματιά του περιλαμβάνει τη δύναμη της αγάπης και της Χάρης του Θεού και μπορεί να μας τα προσφέρει μέσα σ' ένα δευτερόλεπτο. Με μια του ματιά μπορεί να μας μεταφέρει στην Αγκαλιά

του Θεού.

Γνωρίζουμε ότι ο Διδάσκαλος κάποτε μεταβιβάζει τον πνευματικό του μανδύα στο διάδοχό του μέσω των ματιών. Υπάρχουν περιγραφές για τη μεταβίβαση αυτής της δύναμης που δόθηκε στον Σαντ Κιρπάλ Σινγκ και στον Σαντ Ντάρσαν Σινγκ μέσω των ματιών, όταν τους την εμπιστεύτηκε ο Διδάσκαλός τους. Ήταν μια μόνο ματιά, κι όμως τους απένειμε ολόκληρη την πνευματική δύναμη. Αυτή είναι η υπέρτατη απ' όλες τις ματιές. Αυτά τα ίδια μάτια που προσφέρουν όλη τη θειότητα και την αγιοσύνη είναι στη διάθεσή μας ακόμη και σε μια συγκέντρωση. Μπορεί να μη μας μεταβιβαστεί η πνευματική δύναμη, αλλά πραγματικά μας δίνεται η δύναμη που είναι σε θέση να μας οδηγήσει πίσω στον Θεό. Αυτό μπορεί να συμβεί ακόμα και σε μια ομήγυρη ή μια συγκέντρωση χιλιάδων ανθρώπων.

Η δουλειά μας είναι να είμαστε έτοιμοι να δεχτούμε αυτή τη ματιά. Η δουλειά μας είναι να είμαστε ανοιχτοί και δεκτικοί. Μπορούμε αυτό να το πετύχουμε καθαρίζοντας το μυαλό μας από κάθε εγκόσμια σκέψη, από κάθε σκέψη για τα προβλήματα, τις ζήλιες και τα μίση μας. Δεν πρέπει να σκεφτόμαστε τι παίρνουν οι άλλοι στην ομήγυρη. Αυτή είναι μια σκέψη που όχι μόνο μας αποσπά, αλλά μας εμποδίζει να βρεθούμε στην κατάσταση δεκτικότητας που απαιτείται, για να λάβουμε αυτό που έρχεται προς το μέρος μας. Είναι δύσκολο να κρίνουμε τι παίρνουν οι άλλοι. Θα σας αναφέρω ένα παράδειγμα. Ο ήλιος στέλνει το φως του στα λουλούδια του κήπου. Μοιάζει σαν όλα τα λουλούδια να δέχονται την ίδια ποσότητα φωτός. Όμως, μερικά λουλούδια έχουν καλυφθεί από ρύπους που εμποδίζουν τους μικρούς τους πόρους να δεχτούν τις ακτίνες του ηλίου. Οι πόροι έχουν κλείσει τόσο πολύ από τα έλαια και τα χημικά, που δεν υπάρχει ελεύθερο πέρασμα για το νερό, την τροφή, τον αέρα και τον ήλιο. Το φυτό δεν εισπράττει τη γενναιοδωρία της φύσης και αρχίζει να μαραζώνει. Παρόμοια, τα δώρα του Θεού ρέουν σ' εμάς, αν όμως οι δέκτες μας είναι κλειστοί εξαιτίας της μολυσματικής επίδρασης των αρνητικών σκέψεων, της κριτικής και των σχολίων που κάνει ο νους, δεν παίρνουμε τίποτα.

Καθώς ο Διδάσκαλος ρίχνει το βλέμμα του πάνω στον κήπο των μαθητών, γνωρίζει την κατάστασή μας. Βλέπει τι χρειάζεται κάθε άτομο. Κάποιοι από μας είναι τόσο δεκτικοί που μπορούν να λάβουν

τη Χάρη σ' ένα κλάσμα του δευτερολέπτου. Άλλοι δεν έχουν καθόλου δεκτικότητα και ενδεχομένως να απαιτείται να τους δώσει μια πιο παρατεταμένη ματιά ή περισσότερες σύντομες ματιές, μόνο και μόνο για να διαπεράσει τα εμπόδια του νου και των αρνητικών σκέψεων. Στους άλλους μπορεί να φαίνεται ότι κάποιοι αποσπούν μεγαλύτερο μέρος της προσοχής του, επειδή λαμβάνουν περισσότερες ή πιο παρατεταμένες ματιές. Όμως παρ' όλες αυτές τις ματιές, μπορεί να μην είναι ανοιχτοί να βιώσουν αυτό που ρέει. Κάποιος άλλος που δέχεται μια σύντομη ματιά ή που μπορεί να κάθεται τόσο μακριά στο πίσω μέρος της συγκέντρωσης, ώστε να μην είναι σε θέση να δει αν ο Διδάσκαλος τον κοιτάζει, μπορεί να είναι τόσο ανοιχτός και δεκτικός, που μπορεί να βγαίνει από το σώμα του και να πλημμυρίζει από έκσταση.

Ο γιατρός γνωρίζει τι χρειάζεται ο ασθενής. Μερικοί ασθενείς γιατρεύονται μόνο με μια γρήγορη ένεση, ενώ άλλοι χρειάζεται να χειρουργηθούν επί ώρες. Αν δεν καταλάβουν οι μαθητές αυτά τα λεπτά σημεία, είναι εύκολο να αρχίσουν να ζηλεύουν και να φθονούν ο ένας τον άλλον. Αυτή η στροφή όμως προσπαθεί να διορθώσει τον τρόπο που σκεφτόμαστε και να μας δείξει ότι ολόκληρη η αποθήκη των δώρων του Διδασκάλου διατίθεται στον καθένα μας, ακόμα και με μια ματιά, την οποία κανένας μας δεν θα ήθελε να χάσει, επειδή είναι απορροφημένος σε σκέψεις για το τι παίρνουν οι άλλοι. Δεν χρειάζεται να ασχολούμαστε με τους άλλους. Αντίθετα, θα πρέπει να είμαστε ανοιχτοί να πάρουμε αυτό που έρχεται προς το μέρος μας. Αν το κάνουμε, θα διαπιστώσουμε ότι η αγάπη που έρχεται προς το μέρος μας, μάς λούζει με τόση έκσταση, που ξεχνάμε τα πάντα γύρω μας.

Ω! Ντάρσαν, δεν είναι παρά ένα μικρό θαύμα
της ξεχωριστής ματιάς της Χάρης σου (Krisna),
που έχεις σηκώσει το πέπλο της ψευδαίσθησης,
αποκαλύπτοντας τα μυστικά όλων των συμπάντων.

Σε αυτήν την στροφή, ο Αγαπημένος χρησιμοποιεί τη λέξη "κρίσνα" (krishna). Αυτός ο όρος στα Ουρδικά έχει πολλές έννοιες και εμπεριέχει πλούσιους συμβολισμούς σχετικούς με τη ματιά του Διδα-

σκάλου. Η λέξη "κρίσνα" μπορεί να σημαίνει θαύμα, μπορεί επίσης να σημαίνει και μια ειδική ματιά που στέλνει ο Αγαπημένος. Και οι δύο έννοιες αποδίδονται με τον ίδιο στίχο στην Ουρδική ποίηση. Η λέξη "κρίσνα", υπονοεί και τη γλυκιά ματιά που συχνά στέλνει ο Αγαπημένος. Είναι μια παιχνιδιάρικη ματιά, γεμάτη υπόσχεση και τέρψη. Ο όρος "κρίσνα" αφορά επίσης και μια λοξή ματιά.

Μερικές φορές ο Αγαπημένος μας κοιτάζει από το πλάι, κρυφοκοιτάζοντας μέσα από τα μισόκλειστα μάτια του, μ' έναν τρόπο που μαγεύει τον εραστή μαθητή. Είναι ένα σαγηνευτικό βλέμμα που προσκαλεί τον μαθητή. Κάποιος που δέχεται μια τέτοια ματιά, έλκεται από τη γοητεία του Αγαπημένου. Ενδεχομένως να έχουμε δεχθεί μια τέτοια ματιά από τον Σαντ Κιρπάλ Σινγκ ή το Σαντ Ντάρσαν Σινγκ, όταν απλώς μας έριξαν μια λοξή ματιά, η οποία μας μέθυσε σε βαθμό πέρα από κάθε περιγραφή. Αυτή η ματιά αναφέρεται ως "κρίσνα" και σ' αυτήν εδώ την στροφή, σημαίνει "μικρό θαύμα". Ένα θαύμα έχει τη δύναμη να κάνει να συμβούν πράγματα, που είναι πέρα από τους νόμους της φύσης. Το θαύμα, σ' αυτήν τη στροφή, αφορά την αποκάλυψη στο μαθητή των μυστικών του σύμπαντος. Το να γνωρίζουμε τα μυστικά του σύμπαντος δεν είναι μικρό πράγμα. Οι επιστήμονες, σ' όλες τις εποχές, προσπαθούν να εξιχνιάσουν τα μυστήρια του σύμπαντος από τη χαραυγή του χρόνου. Για χρόνια οι φιλόσοφοι προσπαθούσαν να φτάσουν σ' αυτό που είναι πάνω απ' όλα. Παρόλη την τρομακτική γνώση που έχουμε αποκτήσει στους τομείς της επιστήμης και της τεχνολογίας, κανείς δεν γνωρίζει πώς δημιουργήθηκε το σύμπαν, αν υπάρχει Θεός, πού είναι ο Θεός, πού πάμε μετά απ' αυτή την ζωή και τι θα συμβεί στο σύμπαν σε δισεκατομμύρια χρόνια. Κι όμως, όλα τα μυστικά όλων των συμπάντων μας αποκαλύπτονται μέσω του θαύματος μιας ματιάς Χάρης του Διδασκάλου. Αποκτάμε επίγνωση του ποιοι είμαστε, αντίληψη του Θεού και της ψυχής μας και τη γνώση από πού προήλθαμε και πού θα πάμε. Όλα αυτά με μια μόνο ματιά.

Ο ποιητής χρησιμοποιεί εδώ την εικόνα του ρομαντικού έρωτα, για να εκφράσει τον τρόπο, με τον οποίο ο Αγαπημένος παραμερίζει το πέπλο της ψευδαίσθησης που καλύπτει τα μάτια μας. Χρησιμοποιείται η εικόνα της "πούρντα", του μαύρου πέπλου που φορούν οι Μουσουλμάνες, για να καλύψουν το πρόσωπό τους. Εδώ ο Αγαπη-

μένος, γλυκά και τρυφερά σηκώνει το πέπλο, για να ξεσκεπάσει τα μάτια. Το πέπλο αντιπροσωπεύει την ψευδαίσθηση του κόσμου. Η κουρτίνα του κόσμου εμποδίζει την προσοχή μας να γνωρίσουμε την ψυχή και τον Θεό. Έχουμε αντίληψη μόνον του εξωτερικού κόσμου, του σώματος, της οικογένειας, της δουλειάς και της φυσικής μας ύπαρξης. Με μια μόνο ματιά όμως, ο Αγαπημένος σκίζει το πέπλο σε κομμάτια για να μπορέσουμε να δούμε και τις πνευματικές πραγματικότητες. *(Το πέπλο της Ίσιδας της αρχαιοελληνικής παράδοσης).

Διαπιστώνουμε ότι υπάρχουν και Εσωτερικά πνευματικά βασίλεια, τα οποία μπορούμε να επισκεφτούμε εμείς οι ίδιοι. Σ' αυτήν την εικόνα υπέρτατου ρομαντισμού, ο Αγαπημένος ρίχνει μια φιλάρεσκη, πλάγια ματιά, γεμάτη νόημα, σηκώνοντας το πέπλο που μας σκεπάζει τα μάτια. Το αποτέλεσμα είναι ο εραστής να βιώσει τα μυστικά του σύμπαντος. Ποιο είναι το μυστικό του σύμπαντος; «Ο Θεός είναι αγάπη και η αγάπη μαγεύει την ψυχή μας». Με αυτό το ξύπνημα, τα λουλούδια της καρδιάς μας ανθίζουν από την έκσταση που προκαλεί η άνοιξη. Φωτιζόμαστε με το Φως της θειότητας και λουζόμαστε από αλλεπάλληλα κύματα έντονης αγάπης. Συνειδητοποιούμε ότι στη ζωή δεν υπάρχει τίποτα άλλο εκτός από αγάπη. Συνειδητοποιούμε ότι εμείς οι ίδιοι είμαστε αγάπη. Συνειδητοποιούμε ότι μια μεθυστική αγάπη διαπερνά ολόκληρη τη Δημιουργία, γεγονός που όμως πριν δεν το γνωρίζαμε. Όταν συναντήσουμε τη ματιά του Αγαπημένου, είμαστε ανοιχτοί σ' αυτήν την αγάπη κι από εκείνη τη στιγμή όλη μας η ζωή μοιάζει σαν να πλέουμε σε μια απέραντη θάλασσα Θεϊκής αγάπης, που μας χαϊδεύει και μας κρατά για πάντα μαγεμένους.

ΔΩΣΤΕ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΑ ΣΤΗΝ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ

Αυτή η ομιλία δόθηκε από τον Διδάσκαλο Rajinder Singh στις 5 Οκτωβρίου του 1997 στο Κέντρο της Επιστήμης της Πνευματικότητας στο Naperville, στις ΗΠΑ

Με μεγάλη μου χαρά σας καλωσορίζω όλους εδώ. Βλέπω ανθρώπους που έχουν έρθει απ' όλη τη χώρα αλλά και κάποιους από την Ευρώπη. Όταν μαζευόμαστε όλοι εδώ στο Κέντρο, πάντοτε προσπαθούμε όσο καλύτερα μπορούμε να εστιάσουμε την προσοχή μας σ' αυτό που θεωρούμε σημαντικό, δηλαδή την πνευματική πλευρά της ύπαρξής μας. Ως άνθρωποι, πάντοτε προσπαθούμε να βελτιωθούμε σε τομείς που αισθανόμαστε ότι θα μας κάνουν πιο ευτυχισμένους και θα μας επιτρέψουν να διακριθούμε. Στη ζωή μας ψάχνουμε πάντοτε για ηρεμία, αρμονία και ευτυχία. Αυτό αναζητούν οι άνθρωποι από τότε που βρέθηκαν σ' αυτόν τον κόσμο. Όμως, παρά τις προσπάθειές μας να βρούμε την παντοτινή ευτυχία, διαπιστώνουμε ότι διαρκώς αποτυγχάνουμε. Υπάρχουν περίοδοι στη ζωή του καθενός μας, που δεν είμαστε τόσο ευτυχισμένοι όσο θα θέλαμε. Συχνά νιώθουμε την αγωνία να φτάσουμε σ' αυτές τις καταστάσεις της αιώνιας μακαριότητας, ειρήνης, ηρεμίας και αρμονίας και τότε αρχίζουμε να αναρωτιόμαστε αν αυτές είναι καταστάσεις που προορίζονται μόνο για λίγους; Αναρωτιόμαστε αν οι μόνοι που ήταν γραφτό να φτάσουν σ' αυτά τα επίπεδα, είναι εκείνοι που τα κείμενά τους διαβάζουμε στις ιερές Γραφές. Και ζώντας σε αυτό

το περιβάλλον και σε αυτήν την εποχή, αναρωτιόμαστε αν είναι ποτέ δυνατόν να είμαστε εμείς, σήμερα αιώνια ευτυχισμένοι.

Μέσα στους αιώνες, γίνεται μια συνεχής και επίμονη έρευνα να γνωρίσουμε ποιοι είμαστε. Αν ανατρέξουμε στην ιστορία και διαβάσουμε τους αρχαίους Έλληνες φιλοσόφους, όλοι μας παρότρυναν στο «γνώθι σαυτόν», όπως είναι γραμμένο στο Μαντείο των Δελφών. Οι μεγάλοι Έλληνες φιλόσοφοι, οι μεγάλοι μύστες, οι μεγάλοι πνευματικοί Διδάσκαλοι και καθοδηγητές καθώς και οι ιδρυτές των μεγάλων θρησκειών, έδωσαν μεγάλη έμφαση στο να μπορέσουμε να αντιληφθούμε ποιοι είμαστε και ποιος είναι ο σκοπός της ύπαρξής μας. Ζωή είναι απλώς το να υπάρχουμε και να ζούμε στο φυσικό επίπεδο; Είναι το να γεννηθούμε, να χαρούμε τα νιάτα μας, να παντρευτούμε, να κάνουμε οικογένεια, να αποκτήσουμε παιδιά και απλώς να ασχολούμαστε με τις καθημερινές μας δραστηριότητες; Ή υπάρχει και κάτι πέρα από αυτό που βιώνουμε με τις αισθήσεις μας;

Εξετάζοντας τη ζωή μας, αντιλαμβανόμαστε πως όλοι ζούμε στο επίπεδο των αισθήσεων. Όλοι λειτουργούμε μέσω των πέντε αισθήσεων που διαθέτουμε, δηλαδή την αίσθηση της όρασης, της ακοής, της όσφρησης, της γεύσης και της αφής. Κάθε μας δραστηριότητα πραγματοποιείται σαν αποτέλεσμα αυτών των αισθήσεων. Λέγεται ότι το 83% των ενεργειών ενός κοινού ανθρώπου είναι αποτέλεσμα των εντυπώσεων που προσλαμβάνει μέσω της αίσθησης της όρασης. Αυτή είναι η κυρίαρχη αίσθηση. Αντιδρούμε με βάση αυτά που βλέπουμε. Αν για παράδειγμα προχωράμε στο δρόμο και δούμε ένα αυτοκίνητο να έρχεται κατά πάνω μας, οπωσδήποτε θα θελήσουμε να κάνουμε στην άκρη. Αν είναι σκοτάδι, θέλουμε να ανοίξουμε το φως για να μπορούμε να δούμε, ώστε να είμαστε σε θέση να πάμε εκεί που θέλουμε. Η αίσθηση της όρασης μας βοηθάει καθοριστικά να ζούμε σε αυτόν τον κόσμο.

Λέγεται επίσης ότι το 14% περίπου των ενεργειών μας γίνονται σαν αποτέλεσμα των εντυπώσεων που προσλαμβάνουμε μέσω της αίσθησης της ακοής, της επόμενης κυρίαρχης αίσθησης. Μέσω της ακοής επικοινωνούμε. Ακούμε αυτό που έχει κάποιος άλλος να μας πει και εμείς του απαντάμε. Μέσω του λόγου εκθέτουμε τις απόψεις μας. Είναι λοιπόν η βασική αίσθηση για να συνδιαλεγόμαστε με τους άλλους. Το 14% λοιπόν των δραστηριοτήτων μας πραγματοποιού-

νται μέσω της ακοής.

Οι άλλες μας αισθήσεις, της γεύσης, της όσφρησης και της αφής, αφορούν το 3% περίπου των δραστηριοτήτων στη ζωή του κοινού ανθρώπου. Έτσι έχουμε εκπαιδευτεί να ζούμε. Έχουμε μάθει να πιστεύουμε ό,τι ακούμε και ό,τι βλέπουμε. Έτσι ζει ο άνθρωπος. Κατά συνέπεια, όταν αρχίζουμε την προσπάθεια να αναλύσουμε τον εαυτό μας, η έρευνά μας συνήθως αρχίζει από το επίπεδο των αισθήσεων. Αυτός είναι άλλωστε και ο λόγος που τόσοι πολλοί από μας εστιάζονται μόνο στη φυσική μας ύπαρξης, στις αισθητικές, νοητικές και συναισθηματικές μας δυνατότητες. Αναφορικά με τη σημασία της συναισθηματικής πλευράς της ύπαρξής μας γίνεται λόγος μόλις τα τελευταία εκατό χρόνια, από την πλευρά της ψυχιατρικής και της ψυχολογίας.

Όλοι οι πιο πάνω παράγοντες είναι αυτοί που μας βοηθούν να κατανοήσουμε τις σχέσεις μας με τους άλλους, την επίδραση τους στη ζωή μας και στη μορφή των σχέσεων μας. Συχνά γίνεται αναφορά στο ‘‘εσωτερικό παιδί’’, δηλαδή στις βιωματικές καταστάσεις που ζήσαμε ως παιδιά και που με τη σειρά τους, επηρεάζουν και τη ζωή μας ως ενήλικες. Αυτή είναι μια άλλη πλευρά της ζωής μας που επίσης ερευνάται τα τελευταία χρόνια.

Γνωρίζουμε ότι, από την εποχή των Ρωμαίων και ακόμη παλιότερα, ο άνθρωπος ενδιαφέρεται πολύ για την σωματική του διάπλαση και ότι οι σύγχρονοι Ολυμπιακοί αγώνες έχουν τη βάση τους στους αγώνες που πραγματοποιούσαν οι αρχαίοι Έλληνες. Οι άνθρωποι πάντα έδιναν μεγάλη έμφαση στη καλή φυσική τους κατάσταση. Γιατί; Επειδή, όταν νιώθουμε να πονάει το σώμα μας, χαλάει η διάθεσή μας. Αν το σώμα μας αρρωστήσει, νιώθουμε πόνο σε διάφορα σημεία του, αισθανόμαστε αυτός ο πόνος να επηρεάζει ολόκληρο το σώμα μας και είναι γι’ αυτό που οι άνθρωποι προσπαθούν να κρατήσουν το σώμα τους σε καλή υγεία και καλή φυσική κατάσταση. Αν αρρωστήσουμε, πηγαίνουμε στο γιατρό ή παίρνουμε φάρμακα και πάντα προσπαθούμε να διατρεφόμαστε με όσο πιο καλά τρόφιμα μπορούμε. Τα τελευταία χρόνια όλο και περισσότερο ενδιαφερόμαστε να μάθουμε για την επίδραση που έχει γενικά η διατροφή στην υγεία μας, μέσα στην προσπάθειά μας να διατηρήσουμε το σώμα μας σε καλή κατάσταση υγείας.

Αναγνωρίζουμε επίσης την ανάγκη να αναπτύξουμε τη διάνοιά μας. Το εκπαιδευτικό μας σύστημα δίνει μεγάλη έμφαση στο να μπορέσουμε να βελτιώσουμε τις νοητικές μας ικανότητες, που καθορίζουν τη θέση μας στο κοινωνικό σύνολο. Έτσι αν είμαστε καλοί στις σπουδές μας, αυξάνονται οι πιθανότητές να βρούμε μια καλή δουλειά και να μπορέσουμε να ζήσουμε οικονομικά πιο άνετα.

Φροντίζουμε τη σωματική και την νοητική μας ανάπτυξη, όμως έχουμε παραμελήσει την πνευματική μας πλευρά, την οποία υπολογίζουμε να φροντίσουμε, όταν μεγαλώσουμε, σκεπτόμενοι ότι τότε ίσως θα έχουμε περισσότερο χρόνο. Υπολογίζουμε ότι αυτό είναι κάτι με το οποίο θα ασχοληθούμε, όταν βγούμε στη σύνταξη. Το να προσευχόμαστε στον Θεό ή να μάθουμε για τον Θεό το αφήνουμε για αργότερα, όταν θα έχουμε πια γεράσει. Λίγοι συνειδητοποιούν ότι κανείς μας δεν γνωρίζει πότε θα έρθει το τέλος της φυσικής του ύπαρξης. Μεγαλώνοντας βλέπουμε τους παππούδες και τις γιαγιάδες μας να πεθαίνουν, όπως αργότερα βλέπουμε τους γονείς μας και τους γείτονές μας, που τους θεωρούσαμε δικούς μας ανθρώπους και που μας βοήθησαν στα παιδικά μας χρόνια, σιγά - σιγά να πεθαίνουν κι αυτοί. Όσο πιο στενή ήταν η σχέση μας με το άτομο που πεθαίνει, τόσο μεγαλύτερος είναι ο πόνος μας από την απώλεια του. Όμως κανείς δε σκέφτεται ούτε συνειδητοποιεί ότι και ο ίδιος μια μέρα θα φύγει απ’ αυτόν τον κόσμο. Κανείς δεν ξέρει πότε θα φύγει. Οι μεγάλοι άγιοι και μύστες πάντοτε μας έλεγαν ότι δεν πρέπει να περιμένουμε να φτάσουμε στα γεράματα, για να αρχίσουμε να εστιάζουμε την προσοχή μας σ’ αυτόν τον σημαντικότατο τομέα της ύπαρξής μας, την πνευματικότητα και μέσω αυτής τη γνώση του Θεού.

Ας προσπαθήσουμε να είμαστε ένας από αυτούς τους ανθρώπους που έχουν αναπτύξει πλήρως το σώμα, το νου, τη διάνοια, τα συναισθήματα και το πνεύμα τους. Ας συνειδητοποιήσουμε επίσης ότι αυτή η φυσική μας ύπαρξη περιορίζεται για τον καθένα μας, μέσα στο χρονικό όριο είκοσι, σαράντα εξήντα, ογδόντα ή εκατό χρόνων. Όλοι κάποια μέρα θα φύγουμε απ’ αυτόν τον κόσμο, αυτό όμως δεν σημαίνει πως θα φθάσει και το τέλος της ύπαρξής μας. Οι μεγάλοι άγιοι πάντοτε αναφέρονται σε αυτό που ονομάζουμε πνεύμα ή ψυχή, που είναι ο αληθινός εαυτός μας και είναι αυτός που μας δίνει ζωή. Όσο καιρό το πνεύμα ή η ψυχή βρίσκεται μέσα στο σώμα, αυτό είναι

ζωντανό και ενεργεί, εργάζεται, βλέπει, σκέφτεται και μιλάει. Όμως, μόλις αυτό το πνεύμα ή ψυχή εγκαταλείψει το σώμα για πάντα, το ίδιο σώμα με τη μύτη, τα μάτια, το στόμα, τα χέρια και τα πόδια, παύει να λειτουργεί και μένει ακίνητο και ξαπλωμένο, χωρίς να μπορεί πλέον να κάνει τίποτα.

Αυτό που έχει ενδιαφέρον είναι πως, το τελευταίο μισό αυτού του αιώνα που οι επιστήμονες έχουν αρχίσει να εστιάζουν την προσοχή τους στο τι συμβαίνει την ώρα του θανάτου, έχουν φθάσει στο σημείο να επιβεβαιώνονται αυτά που έλεγαν οι μεγάλοι άγιοι και μύστες χιλιάδες χρόνια πριν, αναφορικά με τη διαδικασία του θανάτου. Όταν κάποιος πεθαίνει, πρώτα μουδιάζουν τα πόδια και οι μηροί του. Μετά μουδιάζει ο κορμός, σαν κάτι να μαζεύεται και να αποσύρεται από το κατώτερο μέρος του σώματός του. Μετά τα μάτια στρέφονται προς τα πάνω και τότε λέμε πως αυτός πέθανε, η καρδιά του έχει σταματήσει κι όλα έχουν τελειώσει, τα πάντα έχουν χαθεί.

Όταν αρχίζουμε να εστιάζουμε την προσοχή στο τι μπορεί να μας φέρει χαρά και ηρεμία, μοιραία στρεφόμαστε στα λεγόμενα των μεγάλων αγίων που μας λένε ότι δεν έχουμε παρά να γνωρίσουμε την πραγματική θεία φύση μας, τον αληθινό μας εαυτό. Ο Ιησούς Χριστός έχει πει ότι η Βασιλεία των Ουρανών βρίσκεται μέσα μας. Παρόμοιες δηλώσεις έχουν γίνει από πολλούς μεγάλους αγίους και μύστες, που προέρχονται όχι μόνο από τη Χριστιανική παράδοση αλλά και από τις παραδόσεις των Ισλαμιστών, των Ινδουιστών, των Τζέϊν, των Εβραίων των Σιχ και γενικά από όλες τις θρησκευτικές πίστεις, Όλοι έχουν εστιάσει τη προσοχή τους στο να μας προτρέψουνε να γνωρίσουμε τον εαυτό μας. Το “γνώθι σαυτόν” είναι μία ρήση που δηλώνει την ανάγκη να γνωρίσουμε τον πραγματικό εαυτό μας. Ποιοι είμαστε λοιπόν στην πραγματικότητα; Αυτό είναι κάτι για το οποίο αρχίζουμε να αναρωτιόμαστε, όταν αφυπνιστεί μέσα μας η επιθυμία για πνευματική αναζήτηση. Θέτοντας αυτή την ερώτηση, αντιλαμβανόμαστε ότι δεν είμαστε το φυσικό σώμα, γιατί αυτό φθείρεται και μια μέρα θα αποσυντεθεί. Δεν είμαστε η διάνοια, γιατί όταν χαθεί το σώμα, η νοημοσύνη και τα συναισθήματα χάνονται μαζί του. Καθώς εμβαθύνουμε σε αυτό το ερώτημα, γίνεται απόλυτα σαφές και ξεκάθαρο ότι αυτό που δίνει ζωή στο σώμα είναι το πνεύμα ή ψυχή.

Σήμερα ζούμε σε μια επιστημονική εποχή. Θέλουμε να μας απο-

δεικνύονται τα πάντα. Τι είναι η ψυχή; Πώς βιώνεται η ύπαρξή της; Μπορούμε να τη δούμε; Τα τελευταία εικοσιπέντε έως τριάντα χρόνια έχει εμφανιστεί ένα καινούριο πεδίο στο χώρο της επιστήμης που ονομάζεται "παραθανάτιες εμπειρίες". Έχουν γραφεί εκατοντάδες βιβλία σ' αυτό το χώρο. Το πρώτο που εμφανίστηκε ήταν το βιβλίο του Dr. Raymond Moody με τίτλο: «Η ζωή μετά τη ζωή», που ήταν μια συλλογή από εμπειρίες που είχαν κάποιοι άνθρωποι, όταν κάποια στιγμή βρέθηκαν πέραν του φυσικού κόσμου μετά από κάποιο ατύχημα ή κατά τη διάρκεια μιας χειρουργικής επέμβασης. Το ενδιαφέρον είναι πως, παρότι οι εμπειρίες αυτές καταγράφηκαν από πολλές κατηγορίες ανθρώπων, από ανθρώπους διαφορετικών πίστεων και πεποιθήσεων απ' όλα τα μέρη της γης, παρουσίαζαν αξιοσημείωτες ομοιότητες. Πολλοί από τους ανθρώπους που βίωσαν και κατέγραψαν τέτοιες εμπειρίες είναι ακόμα και σήμερα μεταξύ μας. Έχουν γράψει βιβλία και δίνουν συνεντεύξεις στην τηλεόραση και σε διάφορα άλλα μέσα ενημέρωσης και όλοι αναφέρονται σε εμπειρίες πέραν του φυσικού κόσμου. Δοθέντος όμως του ότι ζούμε σε μια επιστημονική εποχή, θεωρούμε δεδομένο ότι κάθε πληροφορία που μας δίνεται πρέπει να τεκμηριώνεται με τρόπο επιστημονικό.

Αν διαβάσουμε τις Γραφές μας, θα διαπιστώσουμε ότι περιέχουν πλήθος παρόμοιων περιγραφών που είναι πέραν του φυσικού κόσμου. Τέτοιες περιγραφές μας έδωσαν μέσα στους αιώνες μεγάλοι άγιοι, όπως η αγία Τερέζα της Άβιλας, ο άγιος Φραγκίσκος της Ασίζης, ο Ιωάννης του Σταυρού και πλήθος άλλοι άγιοι και μύστες της Ανατολής και της Δύσης. Όλοι αυτοί αναφέρθηκαν στις Εσωτερικές τους εμπειρίες καθώς και στη μακαριότητα που βίωναν μέσα από την προσευχή, την εσωστροφή και το διαλογισμό. Τέτοιες αναφορές και περιγραφές, βρίσκουμε μέσα στις ιερές Γραφές όλων των θρησκευμάτων και βλέπουμε ότι ο κάθε άγιος τις δίνει με το δικό του τρόπο.

Σήμερα, προσπαθώντας να εξετάσουμε τις παραθανάτιες εμπειρίες που είχαν αυτοί οι άνθρωποι, αυτό που μας κινεί το ενδιαφέρον είναι το ίδιο το φαινόμενο και η εμπειρία αυτή καθ' αυτή. Επιθανάτια εμπειρία είναι αυτό που βίωσαν άνθρωποι που βρέθηκαν κοντά στο θάνατο. Άνθρωποι που για μια σύντομη χρονική περίοδο υπήρξαν κλινικά νεκροί και επανήλθαν στη ζωή. Αυτοί οι άνθρωποι αφηγήθηκαν τις παραθανάτιες εμπειρίες που βίωσαν μετά από κάποιο

καρδιακό επεισόδιο, κάποιο ατύχημα ή κατά τη διάρκεια κάποιας χειρουργικής επέμβασης και έχει ενδιαφέρον ότι οι αφηγήσεις τους, παρουσιάζουν πολλές ομοιότητες. Αναφέρουν ότι αν και νεκροί, βίωσαν ένα κόσμο ύπαρξης διαφορετικό από αυτόν του φυσικού πεδίου. Για παράδειγμα, κάποιοι που την ώρα του πρόσκαιρου θανάτου τους βρίσκονταν στο χειρουργείο, εντελώς ξαφνικά βρέθηκαν έξω από το σώμα τους, ψηλά στο ταβάνι και κοίταζαν το ξαπλωμένο σώμα τους και τους γιατρούς και τις νοσοκόμες να επεμβαίνουν σε αυτό. Συγχρόνως, μπορούσαν να τους δουν, αλλά και να ακούσουν αυτά που έλεγαν, γεγονός που επιβεβαιώθηκε από τους γιατρούς τους, όταν οι "νεκροί" είχαν επανέλθει πλέον στη ζωή. Οι γιατροί είχαν ένα ακόμα λόγο να παραμένουν έκπληκτοι, δεδομένης της βαθιάς αναισθησίας στην οποία είχαν υποβληθεί οι ασθενείς.

Αυτοί που βίωσαν παρόμοιες καταστάσεις βεβαιώνουν ότι όχι μόνο έβλεπαν τα γεγονότα, αλλά ότι μπορούσαν να διασχίσουν τους τοίχους και να βρίσκονται χιλιόμετρα μακριά, κοντά στους συγγενείς τους. Κάποιοι μάλιστα περιέγραψαν ακόμη και τα ρούχα που φορούσαν οι συγγενείς και οι φίλοι τους που βρίσκονταν διακόσια, τριακόσια ή πεντακόσια χιλιόμετρα μακριά. Ήταν πολλοί αυτοί που είχαν παρόμοιες εμπειρίες. Πολλοί ανέφεραν πως μεταφέρονταν με μεγάλη ταχύτητα και ορμή μέσα από ένα σκοτεινό τούνελ, στο τέλος του οποίου υπήρχε ένα πανέμορφο δυνατό φως, που όμοιό του δεν είχαν βιώσει στο παρελθόν. Φως, που παρότι ήταν εξαιρετικά δυνατό, δεν τους τύφλωνε, ούτε τους ζέσταινε. Φως που ήταν μαγευτικό, γεμάτο αγάπη και θαλπωρή. Αναφέρθηκαν ακόμα στη αγάπη που βίωσαν εκεί και που παρόμοιά της δεν είχαν νιώσει ποτέ σ' αυτόν τον κόσμο. Πολλοί ανέφεραν πως είδαν ένα Φωτεινό Ον. Άλλοι ανέφεραν ότι απλώς είδαν φως. Η εμπειρία όμως της αγάπης που ένιωσαν από αυτό το φως ήταν ολόιδια. Ήταν τόση η αγάπη που βρήκαν, που κανείς δεν επιθυμούσε να επιστρέψει. Το μόνο που ήθελαν ήταν να μείνουν εκεί. Δεδομένου όμως ότι δεν είχε έρθει ακόμα η προβλεπόμενη για την αποχώρηση από το Υλικό επίπεδο ώρα, στάλθηκαν πίσω σ' αυτό.

Επίσης, πολλοί άνθρωποι αναφέρθηκαν σε μια ανασκόπηση της ζωής τους, που την βίωσαν από τρία διαφορετικά σημεία αναφοράς. Δεν είδαν μόνο το καλό που είχαν κάνει και τον τρόπο που αυτό

επηρέασε τη ζωή των άλλων, αλλά και το κακό που προκάλεσαν και τον πόνο που οι άλλοι ένιωσαν εξαιτίας των πράξεών τους, έτσι ώστε μπορούσαν να αισθανθούν πώς οι σκέψεις, τα λόγια και οι πράξεις τους επηρέασαν τη ζωή άλλων ανθρώπων, σ' αυτήν τους την ενσάρκωση. Όλοι τους ανέφεραν πως αυτό που βίωσαν στη διάσταση που βρέθηκαν, ήταν ότι ο νόμος του σύμπαντος είναι ο νόμος της αγάπης. Όσο προσφέρουμε την αγάπη μας, εισπράττουμε αγάπη ως ανταπόδοση και όσο εκφράζουμε το μίσος μας εισπράττουμε πόνο ως αντάλλαγμα. Αυτό ήταν μια κοινή εμπειρία των ανθρώπων που βίωσαν παραθανάτιες εμπειρίες. Όταν επανήλθαν στη ζωή, αφηγήθηκαν αυτές τις εμπειρίες. Αν κάποιος, πριν από είκοσι πέντε ή τριάντα χρόνια, ανέφερε και σ' έναν γιατρό ακόμη μια τέτοια εμπειρία που είχε, ο κόσμος θα έλεγε: «Αυτός ο τύπος τα έχει χαμένα. Δεν ξέρει τι λέει. Κάτι δεν πάει καλά με το μυαλό του.» Με τον καιρό όμως, αυτές οι εμπειρίες γίνονται όλο και πιο αποδεκτές και όλο και περισσότεροι άνθρωποι αναφέρουν ότι βίωσαν παρόμοιες καταστάσεις. Σε μία έρευνα που έγινε το 1980, αναφέρεται ότι περίπου οκτώ εκατομμύρια άνθρωποι σε όλο τον κόσμο έχουν αναφέρει τέτοιες εμπειρίες. Ακόμα έχουν γραφεί πολλά βιβλία πάνω σε αυτό το θέμα και αναφέρουν τις εμπειρίες πολλών ατόμων που βίωσαν παραθανάτιες εμπειρίες. Αυτό που γίνεται σαφές από τις αναφορές τους είναι ότι η αληθινή μας φύση βρίσκεται πέραν του φυσικού κόσμου.

Μεγάλοι άγιοι και μύστες, από το απώτερο παρελθόν, αλλά ακόμα και σήμερα, δίνουν μεγάλη έμφαση στο γεγονός πως όλοι έχουμε τα εφόδια που απαιτούνται για να βιώσουμε την εμπειρία της ύπαρξής μας πέρα από το φυσικό βασίλειο. Το ανθρώπινο σώμα είναι εφοδιασμένο με όλους τους απαραίτητους μηχανισμούς. Έτσι, για να βιώσουμε μια τέτοια εμπειρία, χρειάζεται να "μπούμε μέσα μας" , να εσωστραφούμε. Η ευτυχία, η χαρά και η γαλήνη, όλα βρίσκονται μέσα μας και αυτός είναι και ο λόγος που οι άνθρωποι προσεύχονται. Προσεύχονται με έναν τρόπο που αποκαλείται "προσευχή με προσοχή" ή "προσευχή με σιωπή ". Η προσευχή μπορεί να βγει από το στόμα, μπορεί να βγει από την καρδιά, μπορεί να βγει από την ψυχή μας. Όταν η προσευχή βγαίνει από την ψυχή μας μέσα στη σιωπή, αυτό ονομάζεται διαλογισμός. Το να καθόμαστε σε σιωπή και να εστιάζουμε την προσοχή μας εσωτερικά, με άλλα λόγια να εσω-

στρεφόμαστε, σημαίνει το να καθόμαστε και να αφήνουμε τον Θεό να μας αποκαλύψει ό,τι είναι καλύτερο για μας, να το βιώσουμε και να το κατανοήσουμε. Όταν καθόμαστε σε σιωπή, με την πάροδο του χρόνου θα είμαστε σε θέση να αποκοπούμε από την οχλοβοή του εξωτερικού κόσμου. Τότε, εξετάζοντας τον εαυτό μας, αντιλαμβανόμαστε πως λειτουργούμε από το επίπεδο των αισθήσεων. Τι κάνουν λοιπόν οι αισθήσεις μας; Παίρνουν την προσοχή μας, που είναι η «εξωτερική έκφραση της ψυχής μας» και την κατευθύνουν στον εξωτερικό κόσμο. Για παράδειγμα, η αίσθηση της όρασης μας έλκει προς κάτι που μοιάζει καλό και ωραίο στα μάτια μας. Ας υποθέσουμε πως είμαστε λάτρεις των αυτοκινήτων και μας αρέσουν κάποιοι συγκεκριμένοι τύποι αυτοκινήτων, τότε θα αφιερώνουμε τον περισσότερο χρόνο μας σε δραστηριότητες σχετικές με τα αυτοκίνητα. Ό,τι μας φαίνεται καλό και ευχάριστο, είναι αυτό που τελικά θα κάνουμε. Αν μας αρέσει η θάλασσα, τότε θα περάσουμε την ώρα μας στην παραλία κολυμπώντας. Αν μας αρέσει η αρχιτεκτονική, θα επιδιώκουμε να επισκεπτόμαστε μέρη με αρχιτεκτονικό ενδιαφέρον. Οτιδήποτε αντιλαμβανόμαστε με τα μάτια μας και μας κάνει να νιώθουμε ωραία, προς εκείνη την κατεύθυνση στρεφόμαστε. Το ίδιο συμβαίνει και με την αίσθηση της ακοής. Σε κάποιον μπορεί να του αρέσει ο Μπετόβεν, σε κάποιον άλλον το ροκ εν ρολ, σε κάποιον τρίτο η μουσική σόουλ και σε κάποιον άλλο μπορεί απλώς να του αρέσει να ακούει τα κύματα της θάλασσας. Οτιδήποτε ηχεί ευχάριστα στα αυτιά μας, εκεί θα αφιερώσουμε την ώρα μας. Παρόμοια, οι αισθήσεις της γεύσης, της αφής και της όσφρησης τραβούν την προσοχή μας. Οι δραστηριότητες του εξωτερικού κόσμου μας έλκουν μέσω των αισθήσεων. Για να εσωστραφούμε λοιπόν, χρειάζεται να αποσύρουμε την προσοχή μας απ' τον εξωτερικό κόσμο.

Ο Βούδας έδωσε μια εύκολη λύση. Είπε: «Να είστε χωρίς επιθυμίες», γιατί ως άνθρωποι, αυτό που θέλουμε να ικανοποιήσουμε είναι οι επιθυμίες μας. Επιθυμούμε διαρκώς να αποκτήσουμε αντικείμενα αυτού του κόσμου. Το να φτάσουμε σε αυτήν την κατάσταση, που δεν έχουμε επιθυμίες, είναι το αποκορύφωμα των προσπαθειών μας, προκειμένου να μάθουμε πραγματικά τον εαυτό μας. Ας εξετάσουμε αυτό το ζήτημα και από μια άλλη σκοπιά. Αν η προσοχή μας εστιάζεται σε αντικείμενα και υποθέσεις του έξω κόσμου και δεδομένου ότι

όλοι οι θησαυροί της θειότητας είναι μέσα μας, τότε πράγματι έχει νόημα να στρέφουμε την προσοχή μας

Εσωτερικά και να προσπαθούμε να ανακαλύψουμε αυτή τη θειότητα που υπάρχει μέσα μας. Αντί να στρεφόμαστε σε περιοχές που οι άγιοι έχουν ονομάσει «Κόσμο της ψευδαίσθησης» ή «Κόσμο της maya», θα πρέπει να εστιάσουμε την προσοχή μας στην πραγματικότητα μέσα μας. Όταν εστιάσουμε την προσοχή μας Εσωτερικά και παραμείνουμε ακίνητοι σε σιωπή, αυτό που θα συμβεί είναι να βιώσουμε την εμπειρία ενός βασιλείου πέραν του φυσικού κόσμου.

Στο ανθρώπινο σώμα υπάρχουν αυτά που ονομάζονται chakra ή κέντρα. Το φυσικό σώμα διαθέτει πέντε φυσικά κέντρα ή βιοενεργειακά κέντρα ή chakra. Το πρώτο, που ονομάζεται guda chakra, βρίσκεται κοντά στο κέντρο του απευθυσμένου, στη βάση της σπονδυλικής στήλης. Το επόμενο ονομάζεται indri chakra και βρίσκεται κοντά στο κέντρο των οργάνων αναπαραγωγής. Το τρίτο ονομάζεται nabhi chakra και είναι κοντά στο κέντρο του αφαλού. Το τέταρτο, που ονομάζεται hridey chakra, βρίσκεται κοντά στο κέντρο της καρδιάς. Το πέμπτο, τέλος, ονομάζεται kanth chakra και βρίσκεται κοντά στο κέντρο του λαιμού. Αυτά είναι τα πέντε φυσικά ή βιοενεργειακά κέντρα στο σώμα. Το σώμα λειτουργεί και συντηρείται (από τη βιοενέργεια ή πράνες, που εισέρχονται) από τα πέντε αυτά κέντρα και αποσυντίθεται τελικά, όταν η αναπνοή και η καρδιά σταματήσουν (και πάψει η είσοδος της βιοενέργειας). Αυτά τα κέντρα μας φέρνουν στον κόσμο, μας συντηρούν και τελικά παίζουν το ρόλο τους στην ύπαρξη και την φθορά του σώματός μας. Υπάρχουν πολλές γιογκικές τεχνικές που χρησιμοποιούν αυτά τα κέντρα, για να βιώσουν κάποια εμπειρία του θείου.

Πέρα από αυτά τα chakra υπάρχει κι αυτό που ονομάζεται «Έκτο chakra» ή «Ajna chakra», το οποίο εντοπίζεται ανάμεσα και πίσω από τα δύο φρύδια. Αυτό δεν είναι κάποιο φυσικό κέντρο. (Δεν είναι το κωνάριο της υπόφυσης). Αντίθετα είναι πνευματικό κέντρο. Οι διάφορες θρησκείες δίνουν διάφορα ονόματα σε αυτό το κέντρο ή chakra. Είναι αυτό που στη Δύση αναφέρεται ως Τρίτος ή Απλός ή Μοναδικός Οφθαλμός και στην Ινδία Divya chaksu ή Daswan dwar. Δεδομένου ότι αυτό είναι ένα πνευματικό κέντρο, είναι φυσικό να οδηγεί σε πνευματικές περιοχές.

Όταν διαβάζουμε τις Γραφές και τα διδάγματα των μεγάλων αγίων και μυστών, είτε αυτές οι Γραφές προέρχονται από την Ανατολή είτε από τη Δύση, αναφέρονται σε πνευματικές Περιοχές. Ιδιαίτερα στην Ανατολή βρίσκουμε άπειρες αναφορές σε πνευματικές Περιοχές ύπαρξης. Αυτή η Περιοχή στην οποία ζούμε τώρα, ονομάζεται περιοχή της Pind ή Φυσική περιοχή. Πέρα από αυτήν, είναι η Περιοχή της And ή Αστρική περιοχή. Μετά από αυτήν είναι η Περιοχή του Brahmand ή Αιτιατή περιοχή και ακολουθεί η Περιοχή του Par Brahmand ή Υπεραιτιατή Περιοχή. Πέρα από αυτήν είναι η Περιοχή του Sach Khan ή Περιοχή όλης της Αλήθειας. Η Περιοχή όλης της Αλήθειας είναι μια περιοχή πανσυνειδητότητας που δεν νοθεύεται από κανένα στοιχείο ύλης. Αντίθετα, η Φυσική περιοχή, που ονομάζουμε Υλικό κόσμο, είναι φτιαγμένη κυρίως από ύλη με απειροελάχιστη συνειδητότητα μέσα της. Η συνειδητότητα που ανακαλύπτουμε σε αυτήν την περιοχή είναι οι ψυχές που δίνουν ζωή σε κάθε μορφή ύπαρξης, αδιάφορα αν είναι η ανθρώπινη μορφή ή η μορφή ενός ζώου, ενός πουλιού, ενός ψαριού ή ενός εντόμου. Κάθε μορφή ζωής έχει μέσα της αυτήν τη σπίθα από τον Θεό, αυτή τη συνειδητότητα που είναι μέρος του Δημιουργού και είναι αυτή που μας δίνει τη ζωή.

** Την ζωή χαρακτηρίζει γέννηση, πολλαπλασιασμός και θάνατος. Αυτό το δημιουργεί η ψυχή ή πνεύμα όταν εμψυχώνει την ύλη του υλικού πεδίου. Υπ’ αυτή την έννοια ζωή δεν υπάρχει στα ανώτερα επίπεδα ή Περιοχές.

Στην Ανατολή, γίνεται αναφορά στη μετενσάρκωση της ψυχής μας από τη μια στην άλλη μορφή ύπαρξης. Η ζωή στο φυσικό επίπεδο δεν είναι το τέλος της ύπαρξής μας. Η ψυχή μας μετενσαρκώνεται σύμφωνα με αυτό που ονομάζεται Νόμος του Κάρμα. Ο Νόμος του Κάρμα είναι αδύνατον να γίνει αντιληπτός πως λειτουργεί, αλλά θεωρητικά είναι ένας εξαιρετικά απλός και δίκαιος νόμος. Ακριβώς, όπως ο πρώτος νόμος της φυσικής λέει πως για κάθε δράση υπάρχει αντίδραση, έτσι και ο Νόμος του Κάρμα λέει πως κρατιέται λογαριασμός για κάθε σκέψη, λόγο και πράξη. Αν κάνουμε καλές σκέψεις, προφέρουμε καλά λόγια και κάνουμε καλές πράξεις, τότε ανταμειβόμαστε. Αν οι σκέψεις, τα λόγια και οι πράξεις μας είναι κακά, τότε

τιμωρούμαστε. Ο νόμος του κάρμα είναι ένας δίκαιος και ακριβής νόμος. Δεν προβλέπει καμία φιλευσπλαχνία. Η ψυχή μας μετενσαρκώνεται με βάση το Νόμο του Κάρμα.

Η ανθρώπινη ύπαρξη θεωρείται το επιστέγασμα και η κορωνίδα όλης της Δημιουργίας. Στην Ανατολή, δέχονται ότι υπάρχουν 8,4 εκατομμύρια μορφές υπάρξεων και ότι το ανθρώπινο σώμα βρίσκεται στην κορυφή της πυραμίδας. Γιατί; Επειδή είναι πλασμένο "κάτ' ομοίωση" του Θεού. Το ανθρώπινο σώμα έχει εφοδιαστεί με όλες τις ιδιότητες και τα προσόντα που απαιτούνται, για να γνωρίσουμε πραγματικά τον εαυτό μας. Γι' αυτό το λόγο οι μεγάλοι άγιοι και μύστες δίνουν μεγάλη έμφαση στο να κάνουμε την καλύτερη χρήση αυτής της χρυσής ευκαιρίας, ενόσω έχουμε το ανθρώπινο σώμα και να προσπαθήσουμε να γνωρίσουμε τον εαυτό μας, ώστε να μην αφήσουμε αυτή τη ζωή να πάει χαμένη και να πρέπει και πάλι να επιστρέψουμε στον κύκλο των γεννήσεων και των θανάτων.

Προσπαθώντας να στραφούμε Εσωτερικά, εστιάζουμε την προσοχή μας στον Τρίτο ή Απλό Οφθαλμό, στο σκοτάδι που βρίσκεται μπροστά μας. Με τον καιρό και με την κατάλληλη καθοδήγηση αρχίζουμε να βιώνουμε κάτι από τη θειότητα που βρίσκεται μέσα μας. Με το διαλογισμό μπορούμε να αποσύρουμε τις αισθήσεις μας από τον Υλικό κόσμο και να τις εστιάσουμε στον Αστρικό κόσμο, ώστε να έχουμε άμεση αντίληψη της πραγματικότητας του Α:στρικού κόσμου. Για να το πετύχουμε, δεν είναι απαραίτητο να πάμε σε κάποιο μοναστήρι ή κοντά στη θάλασσα ή στην κορυφή ενός βουνού. Δεν πρέπει να νομίζουμε ότι αυτοί είναι οι μόνοι κατάλληλοι τόποι που μπορεί κάποιος να διαλογιστεί. Ο καθένας μπορεί κάλλιστα να διαλογιστεί μέσα στο σπίτι του. Μπορούμε να διαλογιστούμε οπουδήποτε. Αυτό που απαιτείται είναι να κατορθώσουμε να αποσύρουμε τις αισθήσεις μας από τον Υλικό κόσμο.

Βασικά, θα πρέπει να βρούμε έναν ήσυχο τόπο. Αν ο τόπος είναι ήσυχος, δεν θα παρενοχλήσει κάτι την ακοή μας. Αν δεν υπάρχει θόρυβος, δεν ακούμε τίποτα, οπότε η προσοχή μας μπορεί να αποσυρθεί εύκολα. Μπορεί να εσωστραφεί πολύ εύκολα. Γενικά, καθόμαστε για διαλογισμό μόνοι μας, παρότι στον ίδιο χώρο μπορούν να διαλογιστούν περισσότεροι από ένας. Όμως δεν κρατάμε τα χέρια μας, ούτε ανάβουμε κεριά, ούτε καίμε λιβάνια. Γιατί; Επειδή ο δια-

λογισμός είναι μια εμπειρία της ψυχής μας με τον Κύριο. Είναι μια άμεση εμπειρία, μια πρόσωπο με πρόσωπο εμπειρία που βιώνουμε μέσα μας. Αν με κάποιο μέρος του σώματός μας ακουμπάμε κάποιον και αυτός κουνηθεί, αυτό θα μας αποσπάσει την προσοχή. Γι' αυτό καθόμαστε χωρίς να ακουμπάει ο ένας τον άλλο. Πολλοί άνθρωποι μπορεί να κάθονται για διαλογισμό στον ίδιο χώρο, δεν θα πρέπει όμως να ακουμπάει ο ένας τον άλλο. Μόνον αν δεν ακουμπάμε κανέναν, μόνο τότε μπορεί να αποσυρθεί η αίσθηση της αφής. Επειδή δεν τρώμε, όταν διαλογιζόμαστε, η αίσθηση της γεύσης μπορεί σίγουρα να αποσυρθεί. Δεν αλλάζουμε επίσης την μυρωδιά της ατμόσφαιρας φορώντας αρώματα ή καίγοντας θυμιάματα, ώστε να μην επηρεάζεται το αισθητήριο της όσφρησης. Απλώς, πρέπει να βρούμε ένα ήσυχο μέρος και να κάτσουμε ήρεμοι αποσύροντας όλες μας τις αισθήσεις από το περιβάλλον. Οι περισσότεροι άνθρωποι κάθονται, για να διαλογιστούν, γιατί, όταν ξαπλώνει κανείς, είναι εύκολο να τον πάρει ο ύπνος. Κλείνοντας τα μάτια μας αυτό που πετυχαίνουμε είναι να αποσύρουμε την αίσθηση της όρασης. Όταν κλείσουμε τα μάτια μας, θα πρέπει να φροντίσουμε, ώστε οι βολβοί των ματιών μας να είναι στραμμένοι ίσια μπροστά και νοερά, να εστιάζονται σε μία απόσταση είκοσι με εικοσιπέντε εκατοστά μπρος από το πρόσωπό μας. Οι άνθρωποι νομίζουν ότι, επειδή η έδρα της ψυχής είναι μεταξύ των δύο φρυδιών, θα πρέπει να στρέψουν προς τα πάνω και έσω τους βολβούς των ματιών τους. Όμως, αυτή είναι μια εσφαλμένη άποψη, για να επιτύχουμε τον σκοπό μας. Τα μάτια μας είναι φτιαγμένα από σάρκα και αίμα και μας έχουν δοθεί, ώστε οτιδήποτε βλέπουμε, αρχικά να καταγράφεται με κάποιο τρόπο στον αμφιβληστροειδή χιτώνα. Αυτές οι εικόνες από τον αμφιβληστροειδή, μετατρέπονται σε σήματα που μεταφέρονται στον εγκέφαλο, ώστε ο εγκέφαλος να μπορέσει να τα αποκρυπτογραφήσει και να έχουμε αντίληψη αυτών που βλέπουμε εμείς ως άνθρωποι και στη συνέχεια να αντιδράσουμε ανάλογα.

Αντίθετα αυτό που βιώνουμε Εσωτερικά σαν πνευματικές εμπειρίες, δεν γίνεται με τα μάτια. Τα μάτια είναι απλώς για να βλέπουμε τον εξωτερικό κόσμο. Αυτά που βλέπουμε Εσωτερικά, τα βλέπουμε με τον πνευματικό μας οφθαλμό. Αν στρίβουμε προς τα άνω και έσω τα μάτια μας, αυτό που πετυχαίνουμε είναι να βάζουμε πίεση στο μέ-

τωπό μας, με αποτέλεσμα να μας προκληθεί πονοκέφαλος, γεγονός που δεν θα μας επιτρέψει να καθίσουμε για διαλογισμό για μεγάλο χρονικό διάστημα.

Κρατώντας τους βολβούς των ματιών μας ίσια μπροστά και κλείνοντας τα μάτια μας, στην αρχή βλέπουμε σκοτάδι. Γιατί; Επειδή δε διαθέτουμε τα μέσα να δούμε κάτι. Το άλλο που συμβαίνει, αμέσως μόλις κλείσουμε τα μάτια μας, είναι ότι βομβαρδιζόμαστε από σκέψεις. Σκέψεις για το παρελθόν και το μέλλον, σκέψεις γι' αυτά που κάναμε στη δουλειά μας, για την οικογένειά μας, σκέψεις για πράγματα που ούτε καν είχαμε διανοηθεί. Αμέσως μόλις κάτσουμε για διαλογισμό, γεμίζουμε από αυτές τις σκέψεις. Μόλις μάς έρθει μια σκέψη, η προσοχή μας στρέφεται σ' αυτήν. Η μέθοδος με την οποία φτάνουμε σε ένα επίπεδο που να μην έχουμε καμία σκέψη, είναι παρόμοια στις διάφορες θρησκείες και διδάχτηκε από τους διάφορους αγίους τόσο της Ανατολής όσο και της Δύσης. Κάποιες φορές νομίζουμε πως ο διαλογισμός είναι γνωστός μόνο στην Ανατολή. Όταν όμως διαβάσουμε τις Χριστιανικές γραφές, διαπιστώνουμε ότι πολλοί Πατέρες έδιναν μεγάλη έμφαση σε αυτό που ονομάζεται «προσευχή με προσοχή» ή «προσευχή εν σιγή». Στην Ανατολή αυτό ονομάζεται simran. Simran σημαίνει νοερή επανάληψη του ονόματος του Θεού. Στις Ισλαμικές Γραφές αναφέρεται σαν zikr, που σημαίνει επανάληψη του ονόματος του Θεού. Όταν διαβάζουμε τη ζωή κάποιων από τους μεγάλους Χριστιανούς άγιους και μύστες, διαπιστώνουμε ότι και αυτοί επαναλάμβαναν το όνομα του Θεού νοερά. Όταν κλείσουμε τα μάτια μας, όταν επαναλαμβάνουμε νοερά κάποιο όνομα του Θεού, αυτό που συμβαίνει είναι πως ο νους μας, ο οποίος είναι πολύ δραστήριος και πάντοτε χρειάζεται κάτι να κάνει, τώρα με την επανάληψη έχει κάτι να απασχολείται και ελαττώνεται η ικανότητά του να μας στέλνει διάφορες σκέψεις. Όταν φτάσουμε σε αυτή την κατάσταση που το σώμα είναι ακίνητο, οι αισθήσεις μας έχουν αποσυρθεί και ο νους έχει ακινητοποιηθεί, τότε μέσα στο σκοτάδι που αντικρύζουμε μπροστά μας, αρχίζουμε να βλέπουμε κάποιες αναλαμπές φωτός. Μοιάζει σαν να έρχεται από έξω φως για λίγο και μετά να εμφανίζεται σκοτάδι για πολύ ώρα και μετά ξανά φως και πάλι σκοτάδι. Αυτό όμως που γίνεται με τον καιρό είναι ότι, καθώς η αυτοσυγκέντρωσή μας βελτιώνεται, αρχίζουμε να βιώνουμε την

εμπειρία του φωτός όλο και πιο πολύ. Το φως που βλέπουμε μπορεί να έχει διάφορα χρώματα. Μπορεί να είναι χρυσαφί, κόκκινο, άσπρο, μπλε, πράσινο, κίτρινο, μοβ. Αυτό που θα πρέπει να κάνουμε είναι να εστιαστούμε στο μέσον από το φως και τότε, με τον καιρό αυτό το φως θα γίνει σταθερό. Το φως δεν έρχεται απ' έξω. Το Φως του Θεού είναι μέσα στον καθένα μας. Όσο αυτοσυγκεντρωνόμαστε, βιώνουμε την εμπειρία του Φωτός και όταν κάτι μας αποσπά, χάνεται το φως και βλέπουμε σκοτάδι. Υπάρχουν πάρα πολλές θέες που βλέπουμε καθώς αυτοσυγκεντρωνόμαστε και ασκούμε με τακτικότητα τις τεχνικές του διαλογισμού.

Όσο βιώνουμε την εμπειρία του Φωτός, η χαρά που νιώθουμε, όταν είμαστε μαζί με το Φως, μας μεταμορφώνει αυτόματα. Αυτή η μεταμόρφωση δεν οφείλεται στο ότι διαβάσαμε κάτι ή στο ότι καθίσαμε σε διαλογισμό. Οφείλεται στο ότι βιώσαμε την εμπειρία του Φωτός. Είναι αυτή η σύνδεση με το Θείο Εσωτερικά, που μας μεταμορφώνει. Νιώθουμε μια ήρεμη και γαλήνια επίδραση στην ύπαρξή μας, όχι μόνο όση ώρα διαλογιζόμαστε αλλά και γενικότερα στην καθημερινή μας ζωή. Η ηρεμία και η γαλήνη που ανακαλύπτουμε Εσωτερικά αντανακλάται από μόνη της στη σχέσεις μας με τους άλλους. Επηρεάζει όλο το περιβάλλον στο οποίο ζούμε. Τους συζύγους, τους γονείς, τα παιδιά και τους γείτονές μας.

Εισπράττουμε πολλά οφέλη με το να διαλογιζόμαστε, όσο μπορούμε περισσότερο. Οι τεχνικές του διαλογισμού δεν είναι κάτι διαφορετικό από τεχνικές αυτοσυγκέντρωσης. Όταν η αυτοσυγκέντρωσή μας αυξάνεται, η δύναμη της προσοχής μας βελτιώνεται και σε συντομότερο χρονικό διάστημα μπορούμε να βιώσουμε περισσότερες Εσωτερικές εμπειρίες. Είναι όπως όταν διαβάζουμε ένα βιβλίο, μπορούμε να αφομοιώσουμε περισσότερα πράγματα αν έχουμε αυτοσυγκέντρωση. Με την αυτοσυγκέντρωση, αν είμαστε σπουδαστές, οι σπουδές μας βελτιώνονται. Αν ανήκουμε σε εργατικό δυναμικό, γινόμαστε πιο αποτελεσματικοί στη δουλειά μας και γενικά είναι πολλά τα οφέλη που αποκτούμε στη ζωή μας.

Καθώς αρχίζουμε να βιώνουμε την εμπειρία του Φωτός μέσα μας, συνειδητοποιούμε πως το ίδιο Φως του Θεού που είναι μέσα μας, είναι και μέσα στους άλλους και δεν είμαστε οι μόνοι που βιώνουμε την εμπειρία του. Αν εμείς μπορούμε να έχουμε την εμπειρία του,

το ίδιο μπορούν να έχουν και οι άλλοι. Συνειδητοποιούμε πως όλοι είμαστε το ίδιο, εν Θεώ αδελφοί και αδελφές, γιατί η ίδια συνειδητότητα που είναι μέσα μου είναι και μέσα σε σας και σε οποιονδήποτε άλλον. Όσο περισσότερο βιώνουμε την εμπειρία της θειότητας μέσα μας, τόσο περισσότερο συνδεόμαστε με την αγάπη μέσα μας. Και όσο περισσότερο συνδεόμαστε με αυτήν την αγάπη, τόσο περισσότερο αυτή η αγάπη αρχίζει να αναβλύζει από μέσα μας. Όσο περισσότερο αγαπάμε κάποιον άλλον, τόσο περισσότερη αγάπη εισπράττουμε ως ανταπόδοση. Ολόκληρη η ατμόσφαιρα φορτίζεται πολύ με αγάπη. Ο Sant Darshan Singh έχει γράψει τόσα πολλά γι' αυτά που συμβαίνουν, όταν βιώνουμε τη Θεία αγάπη μέσα μας. Σε κάποιους του στίχους του λέει:

Αγκάλιασε τον καθένα σαν να 'ναι δικός σου.
Και πρόσφερε ελεύθερα τη αγάπη σου, όπου κι αν πας.

Αυτό μπορούμε να το κάνουμε μόνο, όταν βιώνουμε την αγάπη του Θεού μέσα μας. Σε κάποιο άλλο σημείο έχει γράψει: «Έχω λάβει αυτό το θείο νέκταρ», γιατί καθώς εσωστρεφόμαστε λαμβάνουμε αυτό το θείο Φως. Οι μεγάλοι άγιοι και μύστες πάντοτε έχουν αναφερθεί σε αυτό το "θείο νέκταρ", που είναι αυτό που ονομάζουμε Φως και Ήχο του Θεού. Αυτό που εννοεί με αυτήν του τη φράση είναι - αν την παραφράσουμε:

«Έχω λάβει αυτό το Θείο νέκταρ που με έχει απόλυτα μεθύσει. Κάθε πόρος της ύπαρξής μου έχει μεθύσει ή είμαι απόλυτα μουσκεμένος απ' αυτό το Θείο νέκταρ. Εξαιτίας αυτού του γεγονότος, νιώθω απόλυτη αγάπη για κάθε άλλον άνθρωπο.»

Αυτές είναι οι βιωματικές καταστάσεις που γνωρίζουμε, καθώς συνδεόμαστε με το Φως του Θεού Εσωτερικά και καθώς αυτό συμβαίνει, όλες οι εξωτερικές διαφορές που αφορούν τις κοινωνικές τάξεις, το χρώμα, τη θρησκεία, την ιδεολογία της χώρας που ζούμε, όλες αυτές οι εξωτερικές διακρίσεις που εμείς οι άνθρωποι έχουμε δημιουργήσει, εξαφανίζονται. Φτάνουμε σε ένα σημείο που αρχίζου-

με να σεβόμαστε και να αγαπάμε τους άλλους, όπως τον εαυτό μας. Αρχίζουμε να αντιλαμβανόμαστε πως στην πραγματικότητα όλοι είμαστε ίσοι και όμοιοι. Ο Sant Darshan Singh, για να περιγράψει αυτή την εμπειρία έχει γράψει τους ακόλουθους στίχους:

Όλοι οι τόποι λατρείας είναι σύμβολα του ενός Αγαπημένου.
Σκύψε το κεφάλι σου μπροστά στο ναό και υποκλίσου
μπροστά στο τζαμί.

Σε όλους τους τόπους λατρείας προσευχόμαστε στον Θεό. Μπορεί να προσευχόμαστε με τον έναν ή τον άλλο τρόπο. Τα τελετουργικά μας μπορεί να διαφέρουν, ο στόχος μας όμως είναι ο ίδιος και αυτό γίνεται προφανές, όταν γνωρίσουμε ποιοι πραγματικά είμαστε. Σε κάποιους άλλους στίχους του μιλάει για το τι σημαίνει πραγματικός άνθρωπος και αναφέρει:

Τι σημασία έχει αν ονομάζομαι άνθρωπος.
Πραγματικά, είμαι η ίδια η ψυχή της αγάπης.
Ολόκληρη η γη είναι το σπίτι μου και το Σύμπαν η χώρα μου.

Αυτή η συνειδητοποίηση ότι είμαστε ψυχή, ότι είμαστε γεμάτοι από την αγάπη του Θεού, είναι ανεξάρτητη από το όνομα που έχουμε. Πολλοί από μας μπορεί να λένε ότι είμαι ο Γιάννης, ο Γιώργος ή κάποιος άλλος ή ότι είμαι γιατρός ή μαραγκός ή ότι είμαι Χριστιανός, Ινδουιστής ή Εβραίος, όμως όλα αυτά είναι ταμπέλες που εμείς οι ίδιοι βάζουμε στον εαυτό μας. Δεν έχει σημασία ποια ταμπέλα τοποθετούμε πάνω μας, γιατί στην πραγματικότητα είμαστε ψυχές. Είμαστε πνεύμα. Είμαστε γεμάτοι από την αγάπη του Θεού. Αυτό χρειάζεται να το συνειδητοποιήσουμε. Είναι αναγκαίο να συνειδητοποιήσουμε ότι ο σκοπός της ανθρώπινης ύπαρξης είναι να κατορθώσουμε να φτάσουμε σε μια κατάσταση αιώνιας γαλήνης, αιώνιας αγάπης και αιώνιας αρμονίας και αυτό επιτυγχάνεται, όταν η ψυχή μας συγχωνευθεί με τον Θεό.

Με το διαλογισμό μπορούμε να υψωθούμε πάνω από το φυσικό μας σώμα. Με την κατάλληλη καθοδήγηση μπορούμε να μπούμε στην Αστρική, την Αιτιατή και την Υπεραιτιατή περιοχή και να

φτάσουμε σε αυτό που ονομάζεται: η «Περιοχή όλης της Αλήθειας», όπου συγχωνευόμαστε με το Θείο. Ουσιαστικά σε όλες τις Γραφές του κόσμου, υπάρχουν αναφορές στο πνευματικό ταξίδι, σ' αυτό που στην Ανατολή ονομάζεται moksa, που σημαίνει λύτρωση και σ' αυτό που σε άλλες Γραφές αναφέρεται ως «Το να είσαι ένα με τον Κύριο». Αυτή η κατάσταση μπορεί να επιτευχθεί όσο είμαστε στο ανθρώπινο σώμα, γι' αυτό πρέπει να αρχίσουμε τώρα, να κάνουμε βήματα προς αυτή την κατεύθυνση.

Καθώς μαζευτήκαμε εδώ σήμερα, αυτό που είναι σημαντικό να καταλάβουμε είναι ότι, ενώ ζούμε σ' αυτόν τον κόσμο, σίγουρα μπορούμε να βιώσουμε την θεότητα. Καθώς διαλογιζόμαστε, πηγαίνουμε πολύ πέρα από τις εμπειρίες που βίωσαν οι άνθρωποι που είχαν επιθανάτιες εμπειρίες. Μια επιθανάτια εμπειρία βιώνεται σε ένα βασίλειο μεταξύ του Αστρικού και του φυσικού. Μαθαίνοντας όμως τις τεχνικές του διαλογισμού, μπορούμε να σπάσουμε αυτά τα φράγματα. Με το διαλογισμό μπορούμε να πάμε πολύ μακριά, μέχρι που τελικά φτάνουμε στο στόχο αυτής της ίδιας μας της ύπαρξης, που είναι η επίτευξη της συγχώνευσης της ψυχής μας με τον Κύριο. Όμως, για να φτάσουμε εκεί, δεν είναι απαραίτητο να υποστούμε μια τραυματική εμπειρία. Δεν χρειάζεται να φτάσουμε κοντά στο θάνατο. Δεν χρειάζεται να βρεθούμε στο χειρουργικό κρεβάτι. Μπορούμε να κάνουμε αυτό το «πείραμα», αν θέλετε να το ονομάσετε έτσι, και να βιώσουμε αυτή την εμπειρία στις ανέσεις του σπιτιού μας. Το μόνο που απαιτείται είναι να έχουμε πάθος να γνωρίσουμε τον Θεό.

Κάτι άλλο που επίσης μας βοηθάει είναι να καλλιεργήσουμε στη ζωή μας τις ηθικές αρετές, την αρετή της ταπεινοφροσύνης, της μη βίας, της αγνότητας, της ανιδιοτελούς προσφοράς, της φιλευσπλαχνίας, της αγάπης και της φροντίδας για τους άλλους. Αυτές είναι οι αρετές που μας βοηθούν στο πνευματικό μας ταξίδι. Το να καλλιεργήσουμε τις ηθικές αρετές είναι κάτι βασικό, όμως είναι απλώς ένα σκαλοπάτι. Οι ίδιες οι αρετές δεν είναι ο στόχος. Δεν πρέπει να τις θεωρούμε απλώς στόχους. Είναι απλώς βοηθητικοί παράγοντες που μας οδηγούν σε μια κατάσταση, η οποία μας προωθεί μέσα στις Εσωτερικές πνευματικές Περιοχές.

Καθώς αρχίζουμε να εστιάζουμε την προσοχή μας σε αυτό που πραγματικά μας βοηθάει, είναι σημαντικό να μην περιμένουμε μέχρι

την εποχή που θα βγούμε στην σύνταξη ή μέχρι την εποχή που νομίζουμε ότι θα έχουμε ξεμπερδέψει απ' όλες μας τις υποχρεώσεις και τις ευθύνες.

Θα ήθελα να ολοκληρώσω με μια πολύ όμορφη ιστορία, που μας έρχεται απ' την Ανατολή.

Ήταν κάποτε ένας νέος που ήταν εξαιρετικά απασχολημένος στις εργασίες του. Ο ίδιος ζούσε στην πόλη. Μια μέρα, ένας άγιος επισκέφτηκε αυτήν την πόλη. Η δουλειά των αγίων είναι να μιλούν συνέχεια για το Πνευματικό Μονοπάτι. Έτσι ο άγιος είπε στο νέο: «Είσαι πολύ απασχολημένος στις εγκόσμιες δραστηριότητές σου. Δεν νομίζεις ότι θα πρέπει να αφιερώνεις κάποιο από το χρόνο σου και στη πνευματική πλευρά της ζωής σου;». Ο νέος του απάντησε: «Όχι, όχι! Είμαι πολύ νέος. Τώρα σπουδάζω. Πρέπει πρώτα να τελειώσω τις σπουδές μου και μετά να βρω μια δουλειά, ώστε να είμαι σε θέση να φροντίσω την οικογένειά μου και τον εαυτό μου. Θα ασχοληθώ με την πνευματικότητα μετά από κάποια χρόνια. Πρώτα θα νοικοκυρευτώ και θα κάνω αρκετά λεφτά. Μετά όλα θα πάνε μια χαρά.» Έτσι, όπως λέει η ιστορία, πέρασαν πέντε - έξι χρόνια και ο άγιος έτυχε να περάσει πάλι από την ίδια πόλη και να συναντήσει τον ίδιο άνθρωπο. Αυτός είχε βρει καλή δουλειά και είχε παντρευτεί. Ο άγιος λοιπόν του είπε: «Ωραία, απ' ότι βλέπω έχεις νοικοκυρευτεί μια χαρά. Τώρα πια φαντάζομαι να αφιερώνεις κάποιο χρόνο σε διαλογισμό.» Όμως αυτός του απάντησε: «Όχι, όχι, όχι. Τώρα θα πρέπει να κάνω παιδιά.» Όπως λέει λοιπόν η ιστορία, πέρασαν άλλα πέντε με δέκα χρόνια και τα παιδιά του μεγάλωναν. Ο άνθρωπος ισχυριζόταν ότι: «Ω! Τώρα πρέπει να ασχοληθώ ώστε τα παιδιά μου να κάνουν καλές σπουδές και να νοικοκυρευτούν.» Μετά ήρθαν εγγόνια και σύντομα βρέθηκε με το ένα πόδι στον τάφο. Το ίδιο συμβαίνει και με τους περισσότερους από μας, που θεωρούμε διάφορα πράγματα ότι είναι απόλυτα σημαντικά και τα βάζουμε σε προτεραιότητα.

Κάθε μέρα που ξυπνάτε, είμαι σίγουρος ότι ο καθένας από σας έχει να κάνει τόσα πολλά πράγματα, που δεν προφταίνετε να τα τελειώσετε. Και συχνά είναι σίγουρο πως η πνευματικότητα βρίσκεται ίσως στην τελευταία θέση της λίστας με τις προτεραιότητές σας, αν την έχετε καν βάλλει. Αν λοιπόν γίνει η πνευματικότητα, η πρώτη προτεραιότητα της ζωής μας, μόνο τότε θα βρίσκουμε χρόνο γι' αυτήν.

Πάντα βρίσκουμε χρόνο να αφιερώσουμε σε ότι θεωρούμε σημαντικό. Όλοι θεωρούμε σημαντικό να κάνουμε καθημερινά μπάνιο ή ντους. Ενδεχομένως να θεωρούμε πολύ σημαντικό να βουρτσίζουμε τα δόντια μας, οπότε το κάνουμε. Κάποιοι ενδεχομένως να θεωρούμε ότι το να κάνουμε σκοινάκι είναι καλό, οπότε κάνουμε και σκοινάκι. Όμως, μόνο όταν θεωρούμε ότι το σκοινάκι είναι καλό το κάνουμε. Διαφορετικά δεν πρόκειται να ασχοληθούμε με αυτό. Είναι αναγκαίο να πιστεύουμε λοιπόν ότι και η πνευματικότητα είναι κάτι σημαντικό στη ζωή μας. Αν της δώσουμε προτεραιότητα, θα εστιάσουμε την προσοχή μας σ' αυτήν. Αν το κάνουμε, θα λάβουμε τρομακτική ανταμοιβή. Στην πραγματικότητα θα μπορέσουμε να εκπληρώσουμε το σκοπό της ύπαρξής μας. Δεν είναι η ζωή το να βλέπουμε απλώς τα χρόνια να περνούν.

Προσεύχομαι λοιπόν στον Παντοδύναμο Θεό και στους τρεις μεγάλους Διδασκάλους αυτού του αιώνα, το Hazur Baba Sawan, τον Sant Kirpal Singh και το Φιλεύσπλαχνο Διδάσκαλο Sant Darshan Singh, να βοηθήσουν να κατευθυνθεί η προσοχή μας προς την αλήθεια, ώστε όσο ζούμε σε αυτόν τον κόσμο και έχουμε την ευκαιρία, πραγματικά να εστιάσουμε την προσοχή μας στην πνευματική πλευρά της ύπαρξής μας και να γίνουμε ολοκληρωμένοι άνθρωποι. Άνθρωποι που να αναπτύσσονται σωματικά, νοητικά, συναισθηματικά, διανοητικά και πνευματικά. Όσο το κάνουμε αυτό, θα κάνουμε βήματα προς το στόχο μας.

ΔΙΕΥΚΡΙΝΙΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΙΣ ΔΥΟ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΥ

Οι παρακάτω απαντήσεις, που έδωσε ο Διδάσκαλος Ρατζίντερ Σινγκ σε ερωτήσεις μαθητών του, δημοσιεύθηκαν στο περιοδικό Sat Sandesh στο τεύχος Ιανουαρίου / Φεβρουαρίου 1998, με τίτλο "Meditation".

Ε*ΡΩΤΗΣΗ: Μπορείτε, σας παρακαλώ, να μας μιλήσετε για το σιμράν και το μπατζάν και τη σχέση μεταξύ αυτών των δυο ασκήσεων; Πρέπει να κάνουμε πάντοτε και τις δυο ασκήσεις, όταν καθόμαστε σε διαλογισμό; Πρέπει να κάνουμε πρώτα τη μια και μετά την άλλη; Πόση ώρα πρέπει να αφιερώνουμε στη καθεμιά; Πρέπει να διακόπτουμε τη μια, για να αρχίσουμε την άλλη; Αναμιγνύονται ποτέ οι δυο ασκήσεις σε μία;*

Την ώρα της μύησης από έναν Τέλειο ζωντανό Διδάσκαλο του Σαντ Ματ, μας λένε ότι πρέπει να αφιερώνουμε χρόνο και στις δυο ασκήσεις διαλογισμού: το σιμράν και το μπατζάν. Σιμράν είναι διαλογισμός στο Εσωτερικό Φως, ενώ συγχρόνως επαναλαμβάνουμε τα πέντε φορτισμένα Ονόματα του Θεού, που μας έδωσε ο Διδάσκαλος την ώρα της μύησης. Μπατζάν είναι η άσκηση της ακρόασης του Ηχητικού Ρεύματος ή Νάαμ μέσα μας. Μας ζητήθηκε επίσης να αφιερώνουμε δυόμισι ώρες την ημέρα σε διαλογισμό. Από το χρόνο αυτό, ο μισός θα πρέπει να αφιερώνεται σε σιμράν και ο άλλος μισός σε μπατζάν. Μας λένε επίσης πως όσο περισσότερο χρόνο αφιερώ-

νουμε σε διαλογισμό, τόσο το καλύτερο, γιατί είναι πιθανό να απαιτείται χρόνος, μέχρι να μπορέσουμε να συγκεντρώνουμε την προσοχή μας. Με τη συγκέντρωση, τα αισθητήρια ρεύματα αποσύρονται στην «Έδρα της ψυχής» ή «Τρίτο Οφθαλμό». Αν καταφέρουμε να αποσύρουμε αυτά τα ρεύματα, αλλά αργότερα ξεφύγει η προσοχή μας, τότε διακόπτουμε την πορεία της απόσυρσης. Αν σηκωθούμε και περπατήσουμε, για να ξεμουδιάσουμε, τότε θα πρέπει να αρχίσουμε τη διαδικασία της απόσυρσης ξανά από την αρχή. Είναι το ίδιο με αυτό που περιγράφεται στην ιστορία του βασιλιά Βρούτου και της αράχνης. Η αράχνη αρχίζει να σκαρφαλώνει στον τοίχο, πέφτει κάτω και κατόπιν είναι υποχρεωμένη να αρχίσει να σκαρφαλώνει και πάλι από την αρχή. Η προσοχή μας είναι σαν την αράχνη. Αρχίζει να αποσύρεται, κουνιόμαστε και η προσοχή επιστρέφει στο σώμα μας και μετά είμαστε υποχρεωμένοι να αρχίσουμε να σκαρφαλώνουμε και πάλι. Είναι καλύτερα να συνεχίσουμε τη διαδικασία της απόσυρσης, μιας και την έχουμε ξεκινήσει. Αν μπορούμε να παραμείνουμε αυτοσυγκεντρωμένοι, ενώ τα αισθητήρια ρεύματα αποσύρονται, τότε θα μπορέσουμε να αποσυρθούμε όλο και πιο πολύ, μέχρι να φτάσουμε στην «΄Εδρα της ψυχής». Μόλις φτάσουμε στην «Έδρα της ψυχής», που βρίσκεται ανάμεσα και πίσω από τα δύο φρύδια, θα δούμε Φως.

Το καλύτερο είναι να ασχοληθούμε όλη την ώρα με τη μία άσκηση, αν αυτό είναι δυνατόν, έτσι ώστε να μπορέσουμε να δούμε τα αποτελέσματα. Αν κάτσουμε για πέντε λεπτά σε σιμράν, μετά το γυρίσουμε σε μπατζάν για άλλα πέντε λεπτά και κατόπιν ξανακάνουμε σιμράν κ.ο.κ, δύσκολα θα μπορέσουμε να αποσυρθούμε. Είναι καλύτερα να ασχοληθούμε μόνο με τη μια άσκηση επί μια ώρα και ένα τέταρτο ή μιάμιση ώρα και μετά να ασχοληθούμε με την άλλη άσκηση.

Σε ότι αφορά το χρόνο που κάθεστε για διαλογισμό, αυτό εξαρτάται από το πρόγραμμά σας. Αν έχετε μόνο λίγο χρόνο πριν τη δουλειά σας για σιμράν, τότε προφανώς το μπατζάν θα πρέπει να γίνει κάποια άλλη ώρα στη διάρκεια της ημέρας ή αντιστρόφως. Και οι δύο είναι σημαντικές ασκήσεις. Και οι δύο θα πρέπει να γίνονται καθημερινά. Χρειάζεται να μοιράζετε το χρόνο ανάμεσα στις δύο ασκήσεις και να κάνετε το δικό σας πρόγραμμα, για το πώς θα το θέσετε σε εφαρμογή.

Κάτι άλλο που θα πρέπει να έχετε κατά νου είναι ότι μπορείτε να βρείτε ώρα για σιμράν, όταν είστε στο τρένο για τη δουλειά ή κατά

τη διάρκεια του μεσημεριανού γεύματος. Επειδή το μόνο που απαιτεί το σιμράν είναι να κλείσουμε τα μάτια μας, μπορούμε να κάνουμε σιμράν σε πολλά περισσότερα μέρη απ' όσα μπορούμε, όταν κάνουμε μπατζάν. Το μπατζάν δεν μπορεί να γίνει μπροστά σε κόσμο, πράγμα που σημαίνει ότι περιορίζονται οι επιλογές σας στο να ασκείστε σε μέρη, που μπορείτε να είστε μόνοι σας. Το σιμράν μπορεί να γίνει σε πολλά μέρη. Συνεπώς, μπορείτε να αποφασίσετε να κάνετε μπατζάν σε συγκεκριμένη ώρα, όταν είστε στο σπίτι και να κάνετε σιμράν στο γραφείο σας την ώρα του μεσημεριανού ή όταν μετακινείστε με τη συγκοινωνία.

Τελικά, το Ηχητικό Ρεύμα είναι εκείνο που θα σας σπρώξει προς τα πάνω. Υπάρχει ένα Ρεύμα, το Νάαμ, το οποίο είναι και Φως και Ήχος. Όταν το σιμράν ολοκληρωθεί και έχουμε αποσυρθεί εντελώς, δεν θα δούμε μόνο Φως, αλλά το Ηχητικό ρεύμα θα έρθει από πάνω και θα μας ανυψώσει. Το σιμράν είναι σημαντικό για την ακινητοποίηση του νου με την επανάληψη των Ονομάτων του Θεού και για την υποβοήθηση της απόσυρσης στην «Έδρα της ψυχής». Μόλις η ψυχή μας βρεθεί εκεί, βλέπουμε Φως. Όμως εκείνο που θα μας σπρώξει προς τα πάνω είναι το Ηχητικό Ρεύμα. Το σιμράν επίσης μας προστατεύει από τις παραπλανήσεις της Αρνητικής Δύναμης.

Το σιμράν λοιπόν είναι αναγκαίο για τους εξής λόγους: Πρώτον, για προστασία απέναντι στην Αρνητική Δύναμη και δεύτερον, για υποβοήθηση στην ακινητοποίηση του νου και την απόσυρση της προσοχής. Το μπατζάν είναι σημαντικό, γιατί τελικά ο Ήχος είναι αυτός που θα μας ανυψώσει. Έτσι, μόλις ο Ήχος μας τραβήξει προς τα πάνω, βιώνουμε την εμπειρία και του Φωτός και του Ήχου και τελικά και τα δύο αναμιγνύονται σε ένα.

Η σύγχυση προέρχεται από τη χρήση του όρου Ηχητικό Ρεύμα. Όταν χρησιμοποιείται ο όρος Ηχητικό Ρεύμα, οι άνθρωποι πιστεύουν ότι αφορά μόνο τον Ήχο. Υπάρχει όμως μόνο ένα Ρεύμα που πηγάζει από τον Θεό και αυτό το Ρεύμα έχει δύο εκδηλώσεις: το Φως και τον Ήχο. Έτσι λοιπόν δεν υπάρχουν δύο ξεχωριστά Ρεύματα. Υπάρχει μόνο ένα Ρεύμα που δονείται σαν Φως και Ήχος. Ίσως να είναι πιο εύχρηστο να αναφερόμαστε σ' αυτό το Ρεύμα ως «Θείο Νέκταρ». Όταν ο διαλογισμός μας ολοκληρωθεί και τελειοποιηθεί, συνδεόμαστε με ένα Ρεύμα, το Θείο Νέκταρ. Το σιμράν μας δίνει τη δυνατό-

τητα να συγκεντρωθούμε στο Φως και η άσκηση του μπατζάν μας επιτρέπει να εστιάσουμε την προσοχή μας στον Ήχο. Στην πραγματικότητα, είτε συγκεντρωνόμαστε στο Φως είτε στον Ήχο, είναι το ίδιο Ρεύμα, απλώς είναι οι δύο διαφορετικές όψεις του ίδιου Ρεύματος.

Όταν διαλογιζόμαστε στο Εσωτερικό Φως, δεν πρέπει να δίνουμε σημασία στον Ήχο. Αντίθετα πρέπει να συνεχίζουμε να εστιάζουμε την προσοχή μας στο Φως. Όταν διαλογιζόμαστε στον Εσωτερικό Ήχο, δεν πρέπει να κάνουμε σιμράν ούτε να δίνουμε σημασία στο Φως. Κάθε άσκηση πρέπει να γίνεται χωριστά. Όταν όμως τα αισθητήρια ρεύματα, όποια άσκηση κι αν κάνουμε, απορροφηθούν απόλυτα στην εστία των ματιών, με τη Χάρη του Διδασκάλου, θα έρθει τελικά το Θείο Νέκταρ να τραβήξει την ψυχή προς τα πάνω κι εμείς θα υπερβούμε τη σωματική μας συνειδητότητα.

ΕΡΩΤΗΣΗ: Αν κάποιος μυημένος ακούει τη Μουσική των Σφαιρών, χωρίς να κάθεται στην καθορισμένη για το μπατζάν στάση, είναι υποχρεωτικό να καθίσει σ' αυτήν τη στάση;

Η καθορισμένη στάση για το μπατζάν μας βοηθάει να αποσυντονιστούμε από τους εξωτερικούς ήχους, προκειμένου να ακούσουμε τους Εσωτερικούς ήχους. Το κλείσιμο των αυτιών μας βοηθάει να ακούσουμε τους ήχους που έρχονται από μέσα μας, χωρίς να μας διακόπτουν οι εξωτερικοί θόρυβοι και ήχοι. Η προσοχή μας μπορεί να αποσπαστεί από τον ήχο ή τα κορναρίσματα των αυτοκινήτων στο δρόμο, από τους κτύπους του ρολογιού, από τον ήχο των ανεμιστήρων ή των θερμαντικών σωμάτων, από συζητήσεις στη διπλανή εξώπορτα, από τα αεροπλάνα που πετούν πάνω από το κεφάλι μας, από το κλάμα ενός μωρού και ίσως να μας είναι πολύ δύσκολο να αυτοσυγκεντρωθούμε στο διαλογισμό, όταν μας ενοχλούν τέτοια πράγματα. Επομένως, η στάση του μπατζάν μας βοηθάει να μη λαμβάνουμε υπόψη όλους αυτούς τους άσχετους ήχους. Καθώς όμως προοδεύουμε, ενδεχομένως να είμαστε σε θέση να ακούμε το Ηχητικό Ρεύμα, χωρίς να καθόμαστε σ' αυτή τη στάση του σώματός μας, γιατί τότε δεν θα έχουμε επίγνωση της στάσης στην οποία καθόμαστε ούτε θα αντιλαμβανόμαστε πού βρίσκονται τα διάφορα μέλη του σώματός μας.

Πολλοί άνθρωποι έχουν την τύχη να ακούν το Ηχητικό Ρεύμα να ηχεί κατά τη διάρκεια όλης της μέρας και της νύχτας, ακόμα και στη δουλειά τους. Κάποιος λοιπόν μπορεί να ακούει το Ηχητικό Ρεύμα, ακόμα και χωρίς να κάθεται στη στάση του μπατζάν.

Ίσως να θυμόμαστε το περιστατικό από τη ζωή του Σαντ Ντάρσαν Σινγκ, όταν έλαβε τη μεθυστική ματιά του Χαζούρ για ένα κλάσμα του δευτερολέπτου και διαπίστωσε ότι η μορφή του Χαζούρ τον συντρόφευε για μέρες ολόκληρες. Μπορούσε να δει την Ακτινοβόλο μορφή του Διδασκάλου του ακόμα και με ανοιχτά μάτια. Είπε ότι έβλεπε τη μορφή του Διδασκάλου του, όταν διάβαζε ή μελετούσε, ακόμα κι όταν πήγαινε στην τουαλέτα. Έτσι, υπάρχουν φορές που μπορούμε να δούμε τις πνευματικές εκδηλώσεις ακόμα και με τα μάτια ανοιχτά και να ακούσουμε το Ηχητικό Ρεύμα, χωρίς να καθόμαστε στη στάση του μπατζάν.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Ο ΑΛΗΘΙΝΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΟΣ

Αυτή η ομιλία, με τίτλο "What a True Master Is", δόθηκε από τον Διδάσκαλο Ρατζίντερ Σινγκ στις 26 Οκτωβρίου του 1997 στο Κέντρο της Επιστήμης της Πνευματικότητας στο Νέηπερβιλ στις ΗΠΑ και βασίζεται σε στίχους του Σαντ Κιρπάλ Σινγκ.

Καθώς προχωράμε στο Πνευματικό Μονοπάτι, υπάρχουν πολλοί τομείς της πνευματικότητας που προσπαθούμε να κατανοήσουμε. Το μονοπάτι του Σαντ Ματ είναι ένα μονοπάτι που βοηθάει την ψυχή μας να συγχωνευτεί ξανά με τον Θεό. Σ' αυτό το Μονοπάτι δίνεται έμφαση κατ' αρχήν στη σύνδεση της ψυχής μας με τον Κύριο. Το πρώτο βήμα προς αυτή την κατάληξη είναι να συνειδητοποιήσουμε ότι είμαστε ψυχές και ότι ο στόχος μας είναι να συνενωθούμε ξανά με τον Θεό. Χρειάζεται λοιπόν να συνειδητοποιήσουμε ποιοι είμαστε. Αν δεν συνειδητοποιήσουμε ποιοι είμαστε κι αν δεν ξέρουμε προς τα πού πορευόμαστε, γίνεται πολύ δύσκολο να εκπληρώσουμε τον αληθινό σκοπό, για τον οποίο βρισκόμαστε εδώ. Οι μεγάλοι άγιοι πάντοτε έχουν πει ότι, για να φτάσουμε στον στόχο μας, έχουμε ανάγκη από καθοδήγηση. Ακριβώς όπως χρειαζόμαστε καθοδήγηση στην εγκόσμια ζωή μας, έτσι χρειαζόμαστε καθοδήγηση και στην πνευματική μας ζωή. Αυτός είναι ο λόγος που έχουμε ανάγκη έναν άγιο ή ένα Διδάσκαλο, ο οποίος να είναι σε θέση να μας οδηγήσει στο στόχο μας.

Τι είναι ο Διδάσκαλος, ο Μάστερ, ο Σατγκουρού, ο Μουρσίντ ή ο Γκουρού; Όλοι αυτοί είναι όροι για τον πνευματικό Διδάσκαλο, όπως χρησιμοποιούνται στις διάφορες παραδόσεις. Το να καταλά-

βουμε έναν γκουρού είναι δύσκολο, γιατί εμείς οι ίδιοι μπορούμε να αντιληφθούμε τα πράγματα μόνο από το δικό μας επίπεδο νόησης. Όταν για παράδειγμα ένας κοινός άνθρωπος γράφει για κάποιον άγιο, μύστη ή γκουρού, περιγράφει εκείνο που ο ίδιος βίωσε. Αυτό που γράφει είναι ό,τι έχει αποκαλυφθεί στον ίδιο. Όταν όμως οι Τέλειοι άγιοι εξηγούν ποιος είναι ο αληθινός άγιος, τότε έχουμε μια ολοκληρωμένη αντίληψη της έννοιας. Γι' αυτό, δεδομένου ότι η οπτική μας εμβέλεια είναι περιορισμένη, έχουμε γνώση μόνο για εκείνους τους τομείς στους οποίους έχουμε αναπτυχθεί, γι' αυτό και μας είναι δύσκολο να καταλάβουμε τι είναι ο αληθινός άγιος ή ο αληθινός Γκουρού, τι κάνει για μας και ποια είναι η σχέση του με τον Θεό. Ένας από τους λόγους αυτής της δυσκολίας έγκειται στο ότι οι λέξεις της ανθρώπινης γλώσσας δεν είναι επαρκείς, για να εξηγήσουν κάτι που δεν είναι απόλυτα συνειδητό. Σ' αυτόν τον κόσμο λέμε ότι κάτι είναι καλό ή όμορφο ή τρυφερό. Όταν όμως κάποιος προσπαθεί να εξηγήσει τη λέξη "αγάπη" για παράδειγμα, είναι δύσκολο να πει με λόγια τι είναι αγάπη. Ο τρόπος που κάποιος αγαπάει τον Αγαπημένο (*τον Θεό*) είναι ένα προσωπικό βίωμα, που είναι δύσκολο να το εκφράσει με λόγια. Το πόσο κοντά νιώθουν οι σύζυγοι μεταξύ τους, δεν είναι εύκολο να ειπωθεί με λόγια, αλλά είναι κάτι που βιώνεται σ' αυτήν τη σχέση. Όταν λοιπόν συζητάμε για το Θείο Μονοπάτι, οι λέξεις γενικά αποδεικνύονται ανεπαρκείς. Οι λέξεις όμως είναι το κύριο μέσο μάθησης. Είμαστε άνθρωποι και μπορούμε να μάθουμε μόνο από ανθρώπους.

Όταν προσπαθούμε να κατανοήσουμε το Πνευματικό Μονοπάτι ή τον Θεό, την Δημιουργική Δύναμη, δεν μπορούμε να το βιώσουμε στην αληθινή, πρωταρχική του κατάσταση, γιατί βρισκόμαστε μέσα στο ανθρώπινο σώμα κι αυτά τα βιώματα είναι πέρα από το χώρο της ανθρώπινης αντίληψης και γνώσης. Οι δυο πρωταρχικές εκδηλώσεις του Θεού, το θείο Φως και ο θείος Ήχος, είναι μέσα μας. Για να συνδεθούμε με το Φως και τον Ήχο, που είναι η Δύναμη του Θεού μέσα μας, χρειάζεται να μας ανοίξουν την πόρτα, έτσι ώστε να μπορέσουμε να μπούμε και να μετάσχουμε σ' αυτήν την εμπειρία. Εκεί, αξιολογείται και ο ρόλος ενός πνευματικού Διδασκάλου, ενός μύστη, ενός αγίου, ενός Μουρσίντ ή με όποιο άλλο όνομα περιγράφουμε κάποιον που μπορεί να μας βοηθήσει να συνδεθούμε με το θείο μέσα

μας. Στα γραπτά και στα κείμενα μεγάλων αγίων και μυστών έχουν ειπωθεί αρκετά πράγματα για τη βοήθεια που παίρνουμε από έναν αληθινό Γκουρού, ποια είναι τα χαρακτηριστικά ενός αληθινού αγίου και πώς γενικά βιώνουμε στη δικιά μας ζωή τη σχέση μας με το Γκουρού ή τον Διδάσκαλο. Σήμερα, θα ήθελα να ασχοληθώ μ' έναν ύμνο που έγραψε ο Σαντ Κιρπάλ Σινγκ, για να τιμήσει το Γκουρού του, τον Χαζούρ Μπάμπα Σαουάν. Εδώ συναντάμε έναν Τέλειο Διδάσκαλο που γράφει για κάποιον άλλο Τέλειο Διδάσκαλο. Μέσα από τα λόγια του μπορούμε να κατανοήσουμε πραγματικά τι είναι αυτή η εμπειρία.

Αυτός ο ύμνος παρουσιάζει μεγάλο ενδιαφέρον, γιατί εξηγεί τις πολλές όψεις του Διδασκάλου. Οι στίχοι είναι γραμμένοι στα Ουρδικά και κάποιες απ' αυτές τις λέξεις δεν έχουν αντίστοιχες σε άλλες γλώσσες. Πολλές φορές, εξαιτίας των διαφορών στις γλώσσες, πολλές λέξεις δεν μπορούν να μεταφραστούν με ακρίβεια. Θα προσπαθήσω να τον μεταφράσω όσο καλύτερα μπορώ, γιατί ξέρω ότι κάποιες βασικές λέξεις δεν έχουν αντίστοιχες στα Αγγλικά ή στα Ελληνικά.

Ο ΔΙΔΑΣΚΑΛΟΣ ΔΕΝ ΕΧΕΙ ΟΜΟΙΟ ΤΟΥ ΣΕ ΑΥΤΟΝ Ή ΣΤΟΝ ΑΛΛΟ ΚΟΣΜΟ

Στην πρώτη στροφή ο Σαντ Κιρπάλ Σινγκ μιλάει για το Χαζούρ Μπάμπα Σαουάν. Σ' αυτή τη στροφή λέει ότι δεν μπορούμε να συγκρίνουμε το Χαζούρ με κανέναν άνθρωπο. Γιατί; Διότι οι άνθρωποι κάνουν λάθη. Οι άνθρωποι έχουν πιαστεί στα δίχτυα της απατηλότητας ή μάγια (maya) και ζουν σ' έναν κόσμο ψευδαίσθησης. Δεν μπορούμε λοιπόν να θεωρήσουμε το Χαζούρ ως έναν κοινό θνητό. Αν τον θεωρήσουμε σαν έναν απλό άνθρωπο, τότε θα είναι ο καλύτερος από τους καλύτερους. Θα είναι ο καλύτερος απ' όλους τους ανθρώπους που υπάρχουν, γιατί ήταν τέλειος σε όλες του τις ενέργειες. Αυτός είναι ένας ποιητικός τρόπος να πούμε ότι είχε πάει πολύ πιο πέρα από εκεί, όπου μπορεί να βρίσκεται κάθε άνθρωπος.

Σ' αυτήν τη στροφή χρησιμοποιεί μια λέξη στα Ουρδικά που σημαίνει «άγγελος». Εμείς, σ' αυτόν τον κόσμο, έχουμε τους αγγέλους σε μεγάλη εκτίμηση. Οι άγγελοι, όπου κι αν βρίσκονται, στον παράδεισο ή αλλού, θεωρείται ότι κάνουν καλές πράξεις και μας βο-

ηθούν με πολλούς τρόπους. Πιστεύεται ότι οι άγγελοι δεν κάνουν κακά πράγματα και γενικά θεωρούνται καλοί. Σ' αυτήν τη στροφή, ο Σαντ Κιρπάλ Σινγκ λέει ότι δεν μπορούμε να συγκρίνουμε το Χαζούρ με τους αγγέλους. Γιατί; Διότι και οι άγγελοι έχουν περιορισμένο χρόνο ζωής. Για να επιστρέψουν στον Θεό, είναι υποχρεωμένοι να πάρουν και αυτοί την ανθρώπινη μορφή. Η ζωή τους λοιπόν είναι περιορισμένη και αποτελεί μέρος της ατομικής εξέλιξης της ψυχής τους. Σύμφωνα με τις παραδόσεις της Ανατολής, η ψυχή μας, που μετενσαρκώνεται από το ένα σώμα στο άλλο, εξακολουθεί να μετενσαρκώνεται, ακόμα κι αν είναι με μορφή αγγέλου. Παρότι οι άγγελοι, κατά κάποιο τρόπο, θεωρείται ότι ζουν όμορφα, καλύτερα ίσως από τους ανθρώπους, δεν μπορούν να συμπληρώσουν τον κύκλο των γεννήσεων και των θανάτων, εκτός κι αν έρθουν στην ανθρώπινη μορφή. Αυτός είναι ο λόγος που ο Χαζούρ Μπάμπα Σαουάν λέγεται ότι είναι κατά πολύ ανώτερος από τους αγγέλους.

Στις Ανατολικές παραδόσεις υπάρχουν αναφορές σε θεότητες, ντέβας (devas) ή θεούς και θεές. Σύμφωνα με αυτές τις παραδόσεις, ο θεός Ίντρα είναι κάτι σαν τον βασιλιά όλων των ντέβας. Υπάρχουν πολλοί ντέβας που έχουν τη φροντίδα αυτού του κόσμου, οι οποίοι μας βοηθούν με πολλούς τρόπους. Οι άγγελοι, θεωρητικά, εργάζονται στην υπηρεσία αυτών των ντέβας. Αν το δούμε σαν οργανόγραμμα, είναι σαν να εκτελούν διαφορετικές εργασίες. Υπάρχει κάποιος ντέβα για μια δραστηριότητα και κάποιος άλλος για μια άλλη. Πολλοί άνθρωποι τιμούν και σέβονται τους ντέβας και πολλοί προσεύχονται σ' αυτούς. Σ' αυτήν τη στροφή ο Σαντ Κιρπάλ Σινγκ λέει ότι, ακόμα κι αν προσπαθήσουμε να συγκρίνουμε το Χαζούρ με τους ντέβας, δεν υπάρχει καμιά σύγκριση. Όταν ερευνούμε τους πολιτισμούς της Ανατολής και διαβάζουμε τις Πουράνες, που είναι αρχαίες Ινδικές γραφές, υπάρχουν εκτενείς αναφορές στους ντέβας, οι οποίοι προσπαθούν να διατηρήσουν τα βασίλειά τους άθικτα και είναι υποχρεωμένοι να εκτελέσουν όλων των ειδών τις δραστηριότητες. Αυτό που σημειώνεται εδώ είναι ότι και οι ντέβας θα πρέπει μια μέρα να εγκαταλείψουν τα βασίλειά τους. Αυτά τα βασίλεια δεν είναι ποτέ εντελώς μόνιμα γι' αυτούς. Ο Σαντ Κιρπάλ Σινγκ, μιλώντας μας από την εμπειρία του για το Χαζούρ, λέει ότι ο Χαζούρ ήταν πέρα κι από αυτό που μπορούμε να φανταστούμε. Ήταν ο ανώτερος από τους

ανώτερους σε όλη τη Δημιουργία.

Στο δεύτερο στίχο χρησιμοποιεί τις λέξεις που αντιστοιχούν στο “βασιλέα των βασιλέων”. Ο Σαντ Κιρπάλ Σινγκ λέει ότι ο βασιλιάς των βασιλέων ήταν διαφορετικός κι από τους δύο κόσμους: το φυσικό καθώς επίσης και τους πνευματικούς κόσμους. Εννοεί μ’ αυτό ότι ο Διδάσκαλος Σαουάν ήταν απόλυτα ταυτισμένος και με τους δυο κόσμους. Έζησε σ’ αυτόν τον κόσμο, αλλά επίσης ανήκε και στον άλλο. Μπορούσε να πηγαίνει και να έρχεται από τον ένα στον άλλο κόσμο, όποτε ήθελε. Υπάρχει ένα σχετικό και πολύ ενδιαφέρον περιστατικό από τη ζωή του Χαζούρ Μπάμπα Σαουάν που θα αναφέρω αργότερα. Το Πνευματικό Μονοπάτι είναι το ταξίδι ή η πτήση της ψυχής στον Πατέρα. Η ψυχή ταξιδεύει από το φυσικό στο Αστρικό, από το Αστρικό στο Αιτιατό, από το Αιτιατό στο Υπεραιτιατό και από το Υπεραιτιατό επίπεδο σ’ αυτό που ονομάζεται Σατς Καντ (Sach Khand) ή «Περιοχή της απόλυτης Αλήθειας» ή «Περιοχή της Πανσυνειδητότητας». Το Πνευματικό Μονοπάτι λοιπόν είναι το ταξίδι της ψυχής μας. Η ψυχή μας φτάνει σ’ ένα στάδιο, που αρχικά συγχωνεύεται με το Διδάσκαλό μας και τη συγχώνευση αυτή οι Σούφι ονομάζουν «Φάνα-φιλ-Αλλάχ» (fana-fil-Allah). Στη συνέχεια συγχωνεύεται με τον Θεό που και πάλι αυτή την ένωση οι σούφι ονομάζουν «Φάνα-φιλ-σεΐχ» (fana-fil-sheikh).

Αυτή η συγχώνευση με τον Θεό είναι ένα ταξίδι που πρέπει να κάνουμε. Όπως λέγεται, κάποτε κάποιος ρώτησε το Χαζούρ Μπάμπα Σαουάν πόσο χρόνο του παίρνει για να πάει στο Σατς Καντ. Ο Χαζούρ έκλεισε τα μάτια του και αμέσως μετά τα ξανάνοιξε λέγοντας: «Μόλις τώρα ήμουν εκεί και επέστρεψα.» Γι’ αυτό το είδος Διδασκάλου μιλάει σ’ αυτή τη στροφή ο Σαντ Κιρπάλ Σινγκ, τον ανώτατον Διδάσκαλο που όμως έχουμε όλοι τη δυνατότητα να μπορούμε να τον συναντήσουμε στη φυσική του μορφή. Στην Αστρική περιοχή ή Αντ μπορούμε να τον συναντήσουμε «Εσωτερικά», (μέσα στο διαλογισμό ή μετά το φυσικό μας θάνατο) στην Ακτινοβόλο ή Αστρική του μορφή, που ονομάζεται «Γκουρουντέβ» (Gurudev), (ο Γκουρουντέβ είναι ταυτόσημος με τον Παράκλητο του Χριστιανικού Ευαγγελίου). Η Εσωτερική μορφή του Διδασκάλου μας οδηγεί με το Φωτεινό και Ηχητικό Ρεύμα πέρα από τη Φυσική, την Αστρική και την Αιτιατή Περιοχή, που στα Σανσκριτικά ονομάζεται Μπραχμάντ (Brahmand).

Στην Υπεραιτιατή περιοχή ή Παρ Μπραχμάντ (Par Brahmand) υπάρχει μια "λίμνη από θείο νέκταρ" και μόλις λουστούμε σ' αυτήν τη λίμνη, (*περάσει μέσα από αυτήν τη λίμνη η ψυχή*), εξαγνιζόμαστε (*η ψυχή μας*). Όταν βρεθούμε από την άλλη πλευρά της λίμνης, έχουμε ξεπλυθεί από το θείο νέκταρ και έχουμε απελευθερωθεί από τα δεσμά του Καλ, της μάγια και της αρνητικότητας, δηλαδή από τις ψευδαισθήσεις του Φυσικού, του Αστρικού και του Αιτιατού επιπέδου. Αμέσως πιο πάνω βρίσκεται το Σατς Καντ, μια περιοχή καθαρού πνεύματος που προϊστάμενός της είναι ο Σατ Πουρούς (Sat Purush), η έκφραση του Θεού σε αυτό το πνευματικό Επίπεδο. Αυτά τα χαρακτηριστικά βίωσε στη ζωή του ο Σαντ Κιρπάλ Σινγκ και σε αυτά αναφέρεται σ' αυτήν τη στροφή.

Η ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ ΑΦΥΠΝΙΣΗ

Στη δεύτερη στροφή, όταν ο Σαντ Κιρπάλ Σινγκ χρησιμοποιεί τη φράση: «Όταν ανοίχτηκε ο οφθαλμός μου», αναφέρεται στο άνοιγμα του πνευματικού του οφθαλμού. Γενικά, σ' αυτό τον κόσμο ζούμε στο επίπεδο των αισθήσεών. Μέσω των αισθήσεων της όρασης, της ακοής, της όσφρησης, της γεύσης και της αφής αλληλεπιδρούμε και επικοινωνούμε με το φυσικό κόσμο. Σε ένα τέτοιο χώρο κυρίως ζούμε. Ό,τι βιώνουμε στον φυσικό κόσμο μοιάζει να είναι πραγματικότητα, γιατί το βιώνουμε εμείς οι ίδιοι από το επίπεδο των αισθήσεών μας. Όσο ζούμε σ' αυτό τον κόσμο της ψευδαίσθησης, συντονιζόμαστε με αυτόν. Είναι σαν να ζούμε στη χώρα των ονείρων. Μόνο όταν αφυπνιστούμε πνευματικά και ο Εσωτερικός μας οφθαλμός ανοιχτεί, μόνον τότε είμαστε σε θέση να αναγνωρίσουμε την πραγματικότητα. Είναι όπως στην περίπτωση που ξυπνάμε από ένα όνειρο και αντιλαμβανόμαστε ότι ήταν όνειρο. Όσο είμαστε σε κατάσταση ονείρου, όλα μοιάζουν πραγματικά. Αντίστοιχα, όσο καιρό ζούμε σ' αυτό τον κόσμο, στο επίπεδο των φυσικών μας αισθήσεων και η προσοχή μας είναι στραμμένη σ' αυτόν, τόσο θεωρούμε ότι όλα όσα βρίσκονται εδώ γύρω μας είναι πραγματικά. Μόλις όμως ο πνευματικός μας οφθαλμός ανοιχτεί, εμφανίζεται η αληθινή πραγματικότητα, την οποία αρχίζουμε να βιώνουμε. Σ' αυτή τη στροφή λοιπόν ο Σαντ Κιρπάλ Σινγκ λέει: «Όταν ο πνευματικός μου οφθαλμός ανοίχτηκε…»

Μόνον όταν ο πνευματικός μας οφθαλμός είναι ανοικτός μπορούμε να βιώσουμε αυτό που υπάρχει πέραν του φυσικού κόσμου. Μόλις μυηθούμε στα μυστήρια του υπερπέραν, με τη βοήθεια και τη Χάρη ενός Τέλειου Διδασκάλου, αρχίζουμε να βιώνουμε την εμπειρία του θείου μέσα μας.

Γενικά στη ζωή, για να δούμε το οτιδήποτε, πρέπει να ανοίξουμε τα μάτια μας. Όμως μόλις μυηθούμε, ακόμα και με κλειστά τα μάτια μπορούμε να βλέπουμε. Τι βλέπουμε με τα μάτια κλειστά; Βλέπουμε το Φως που είναι μέσα μας, το Φως της ψυχής μας, το Φως του Δημιουργού ή αυτό που ονομάζεται στις Γραφές, Λόγος, Νάαμ, Σαμπντ, Ουράνια Μουσική. Βιώνουμε τον Θεό με τη μορφή του Φωτός και του Ήχου που είναι οι εκφράσεις Του. Με το άνοιγμα του πνευματικού οφθαλμού, αρχίζουμε να βιώνουμε το Φως μέσα μας και το Φως αυτό φωτίζει το Μονοπάτι που μας οδηγεί προς το στόχο μας. Αν ολόγυρά μας επικρατεί σκοτάδι, ποτέ δε θα κατορθώσουμε να φθάσουμε πουθενά. Δεν θα μπορέσουμε να βρούμε κάποιο δρόμο ή κάποιο μονοπάτι. Δεν θα υπάρχει κάποιο Φως να μας φωτίζει τον δρόμο. Μόλις όμως βιώσουμε την εμπειρία του Φωτός μέσα μας, τότε βρίσκουμε το δρόμο, κι όταν βρούμε το δρόμο, τότε θα είμαστε σε θέση να βιώσουμε αυτό που είμαστε στην πραγματικότητα, δηλαδή ψυχές, πνοές, σταγόνες από τον Ωκεανό της Θεότητας,

ΠΟΤΕ ΣΥΝΕΙΔΗΤΟΠΟΙΟΥΜΕ ΠΟΙΟΣ ΚΑΙ ΤΙ ΕΙΝΑΙ Ο ΔΙΔΑΣΚΑΛΟΣ

Ο Σαντ Κιρπάλ Σινγκ λέει: *«Όταν ανοίχτηκε ο πνευματικός μου οφθαλμός, αναγνώρισα ότι σε μορφή ανθρώπου υπήρχε ο Θεός.»* Αναφέρεται σ’ αυτό που συνειδητοποίησε, όταν είδε το Χαζούρ. Αυτή είναι στην πραγματικότητα και η βάση της φιλοσοφίας του Σαντ Ματ. Η συνειδητοποίηση δηλαδή ότι ο Τέλειος Διδάσκαλος είναι ένα με τον Κύριο και αυτό το βρίσκουμε σταθερά στις διδασκαλίες όλων των αγίων και των μυστών. Όταν διαβάζουμε τις ιερές Γραφές, ανακαλύπτουμε στίχους που έχουν γραφτεί από μεγάλους αγίους, οι οποίοι αναφέρονται σ’ αυτό το σημείο. Ο λόγος που συναντάμε τον Θεό σε ανθρώπινη μορφή, είναι γιατί ένας άνθρωπος μπορεί να διδαχθεί και να μάθει μόνο από άλλους ανθρώπους. Για να σπουδά-

σουμε κάποια επιστήμη, πηγαίνουμε σε κάποια σχολή ή σε κάποιο εκπαιδευτικό ίδρυμα, για να διδαχτούμε από άλλους που είναι σαν κι εμάς άνθρωποι. Κατά τον ίδιο τρόπο και στο Πνευματικό Μονοπάτι, όσο βρισκόμαστε στο Υλικό επίπεδο, θα πρέπει να διδαχθούμε από άλλους ανθρώπους. Σ' αυτή τη βασική αλήθεια της φιλοσοφίας του Σαντ Ματ αναφέρεται ο Σαντ Κιρπάλ Σινγκ, όταν λέει ότι ανακάλυψε ότι *«Ο Χαζούρ ήταν ο ίδιος ο Θεός ή ο Δημιουργός σε ανθρώπινη μορφή».*

Παρακάτω αναφέρει: «Στην αρχή, τον σκεφτόμουν σαν έναν συνηθισμένο άνθρωπο, έναν πολύ καλό, γλυκό και τρυφερό άνθρωπο». Αυτό είναι γενικά που συμβαίνει, όταν πηγαίνουμε σ' έναν, ας πούμε, άγιο άνθρωπο. Γενικά, αν πάμε να συναντήσουμε κάποιον άγιο, αυτό που αντιλαμβανόμαστε αρχικά είναι ότι νιώθουμε κάποια γαλήνη και ηρεμία στην παρουσία του. Αργότερα, ίσως να μας αρέσει και ο τρόπος που ζει. Ενδεχομένως να σκεφτούμε: «Είναι καλό που προσφέρει υπηρεσίες στην κοινότητά του και βοηθάει τους άλλους». Αρχίζει να μας αρέσει αυτή η πλευρά του εαυτού του. Καθώς τον βλέπουμε να βοηθάει τους άλλους, αρχίζει να δυναμώνει η πίστη μας σ' αυτόν. Αρχίζουμε να ακούμε τα λόγια του, γιατί διαπιστώνουμε ότι αυτά μας βοηθούν. Οτιδήποτε λέει μοιάζει να είναι απόλυτα λογικό. Αρχίζουμε λοιπόν να έχουμε πίστη σ' αυτά που λέει. Αρχίζουμε να διαπλάθουμε τη ζωή μας σύμφωνα μ' αυτά που μαθαίνουμε, κι όσο περνάει ο καιρός, η πίστη μας σ' αυτόν ισχυροποιείται όλο και πιο πολύ. Καθώς η πίστη μας δυναμώνει, σε κάποιο σημείο στην πορεία, θέλουμε να πάρουμε μύηση στα μυστήρια του υπερπέραν. Όταν μυηθούμε, τότε ο Εσωτερικός μας οφθαλμός πραγματικά ανοίγει. Καθώς βιώνουμε το θείο Φως μέσα μας και υπερβαίνουμε τη συνειδητότητα του φυσικού μας σώματος, βιώνουμε την Εσωτερική εμπειρία αυτού που ονομάζεται «Ακτινοβόλος ή Αιθερική μορφή του Διδασκάλου» ή «Γκουρουντέβ». Όταν βιώσουμε την εμπειρία αυτής της μορφής, μόνο τότε συνειδητοποιούμε ένα μικρό μέρος απ' αυτό που πραγματικά είναι ο Διδάσκαλος. Αυτή η μορφή γίνεται η δύναμη που μας οδηγεί Εσωτερικά. Αυτή η μορφή μας πηγαίνει στις διάφορες πνευματικές περιοχές: από τη φυσική στην Αστρική, από την Αστρική στην Αιτιατή, από την Αιτιατή στην Υπεραιτιατή και από την Υπεραιτιατή στο Σατς Καντ ή «Περιοχή όλης της Αλήθειας».

Σε κάθε στάδιο, καθένα από τα καλύμματα που περιβάλλουν την ψυχή αποβάλλεται. Το φυσικό κάλυμμα, το Αστρικό κάλυμμα, το Αιτιατό κάλυμμα και το λεπτοφυές κάλυμμα στην Υπεραιτιατή Περιοχή. Καθώς αυτά αποβάλλονται, ανακαλύπτουμε ότι είμαστε ψυχές, αγνές ψυχές, απόλυτα συνειδητές οντότητες. Τότε είναι που βλέπουμε να κάθεται στο «Θρόνο» ή στην «Έδρα του Δημιουργού» η μορφή του Γκουρού μας, που αποκαλείται Σατ Πουρούς. Όταν έχουμε αυτή την εμπειρία, μόνο τότε συνειδητοποιούμε ότι ο Δημιουργός και η δύναμη που εργάζεται μέσα από το Γκουρού μας είναι ακριβώς η ίδια. Αυτό είναι που περιγράφεται σ' αυτή τη στροφή. Όταν φτάσουμε να βιώσουμε την εμπειρία του Σατ Πουρούς, μόνο τότε μπορούμε πραγματικά να γνωρίσουμε τι είναι ο αληθινός Διδάσκαλος ή ο αληθινός Γκουρού. Πριν απ' αυτό απλώς εικάζουμε ή θεωρούμε τον άγιο ή τον Διδάσκαλο σαν έναν μεγάλο άνθρωπο, καλύτερο και σοφότερο. Αυτό λοιπόν αναφέρει εδώ ο Σαντ Κιρπάλ Σινγκ, ότι δηλαδή, μόνον όταν ανοιχτεί ο "Εσωτερικός" μας οφθαλμός συνειδητοποιούμε τα πραγματικά γεγονότα. Πριν απ' αυτό θεωρούμε τον Διδάσκαλο σαν ένα καλό συνηθισμένο άτομο. Είδατε όμως τι αποδεικνύεται ότι είναι στην πραγματικότητα ένας Τέλειος Διδάσκαλος! Αυτή την εμπειρία την βιώνουμε μόνο, όταν φτάσουμε στην Υπεραιτιατή Περιοχή.

Η ΝΤΑΡΣΑΝ Ή, Η ΜΑΤΙΑ ΤΟΥ ΔΙΔΑΣΚΑΛΟΥ

Στην τρίτη στροφή, ο Σαντ Κιρπάλ Σινγκ λέει ότι στον Χαζούρ ανακαλύπτουμε το απόλυτο Φως, την απόλυτη λαμπρότητα και ακόμα να μας στέλνει αλλεπάλληλα κύματα Θεϊκής μέθης. Όταν δεχόμασταν την ντάρσαν (darshan) ή αλλιώς τη ματιά, του Χαζούρ, μπορούσαμε να δούμε να αναβλύζουν η αγάπη και το Φως του Θεού. Απέραντη χαρά, ευτυχία, γαλήνη και μακαριότητα ξεχύνονταν απ' αυτό το σώμα. Αυτή είναι μια εμπειρία που βιώνουμε, καθώς ξεκινάμε την πνευματική μας αναζήτηση. Όταν βλέπουμε τον Διδάσκαλο στο φυσικό επίπεδο, τότε βιώνουμε ό,τι μπορεί να βιωθεί από αυτόν, μέσω των αισθήσεων. Αυτός είναι άλλωστε ο λόγος που στο Πνευματικό Μονοπάτι δίνεται τόσο μεγάλη έμφαση σ' αυτό που ονομάζεται "ντάρσαν", που είναι, το να βιώνουμε με τα μάτια μας τη θεία υπόσταση ή τη θεία ουσία του Διδασκάλου.

Ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ έχει πει: «Από μάτια σε μάτια, από καρδιά σε καρδιά και από ψυχή σε ψυχή.» Έτσι γίνεται η σύνδεσή μας με το Πνευματικό Μονοπάτι. Αρχικά, ξεκινάει από τα μάτια. Αυτός είναι ο λόγος που δίνεται τόση μεγάλη έμφαση στο να είμαστε στη φυσική παρουσία του Διδασκάλου. Ο Σαντ Κιρπάλ Σινγκ έλεγε ότι «Τα δύο τρίτα της πνευματικότητας έρχονται από τα μάτια.» Μέσα από τα δυο μάτια ή τις δυο «λίμνες του θείου νέκταρ» του Διδασκάλου, φτάνουν σ' εμάς τα δύο τρίτα αυτής της ακτινοβολίας, η οποία μας βοηθάει να εξαγνιστούμε, να ανυψωθούμε και να μπορέσουμε να λάβουμε καθοδήγηση στο Πνευματικό Μονοπάτι. Αυτά βιώνουμε στην παρουσία ενός Τέλειου Διδασκάλου.

Πολλοί από μας είχαν την καλή τύχη να συναντήσουν το Σαντ Ντάρσαν Σινγκ. Πολλές φορές, όταν μας συναντούσε, έλεγε: «Βλέπω τους Διδασκάλους μου» ή «Βλέπω τον Θεό να ξεπροβάλλει μέσα από τα μάτια σου.» Γιατί; Επειδή, όταν αυτοί οι άγιοι μας κοιτάζουν, δεν βλέπουν το φυσικό σώμα. Δεν κοιτάζουν πόσο ευφυείς είμαστε. Κοιτάζουν την ψυχή. Λένε ότι «τα μάτια είναι τα παράθυρα της ψυχής». Μέσα από τα μάτια λοιπόν ξεκινάει το ταξίδι μας προς τα Εσωτερικά επίπεδα. Εδώ, ο Σαντ Κιρπάλ Σινγκ μας λέει ότι η Χάρη του Θεού έρεε από το Χαζούρ, ο οποίος ήταν ένα με τον Κύριο. Ήταν απόλυτα ενωμένος με τον Θεό. Αυτό το συνειδητοποιούμε μόνο, όταν δούμε τον Σατ Πουρούς μέσα μας.

Κατόπιν λέει ότι: «Ο Θεός δεν ήταν χωρισμένος από εκείνον ούτε αυτός ήταν χωρισμένος από τον Θεό». Με αυτό τον τρόπο μας λέει ότι και οι δυο ήταν ακριβώς το ίδιο. Ήταν απορροφημένοι ο ένας στον άλλον. Μέσα απ' αυτή τη στροφή ο Σαντ Κιρπάλ Σινγκ μας μιλάει για τις δικές του εμπειρίες. Πολλοί άγιοι έχουν γράψει γι' αυτό το θέμα με διαφορετικές λέξεις. Ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ έχει γράψει επίσης μερικούς πολύ όμορφους στίχους για το Χαζούρ. Τόσο ο Σαντ Κιρπάλ Σινγκ, όσο και ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ ήταν μυημένοι του Χαζούρ Μπάμπα Σαουάν. Ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ σε ένα από τα ποιήματά του έχει γράψει ότι : «μέσα από τον Διδάσκαλο το Φως του Θεού φτάνει σ' εμάς». Αυτό το Φως είναι πανέμορφο, μας παρηγορεί, μας προκαλεί ευχαρίστηση, μας ανυψώνει, μας φέρνει πληρότητα. Ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ είπε ότι η μορφή του Μουρσίντ, του Διδασκάλου του δηλαδή, με άλλα λόγια του Χαζούρ, είναι σαν

ένας καθρέφτης μέσα στον οποίο μπορούμε να βιώσουμε την εμπειρία του Θεού. Οι άγιοι λοιπόν πάντα αναφέρονται στον Διδάσκαλο, το Μουρσίντ ή τον Σατγκουρού, ως κάποιον μέσω του οποίου μπορούμε να βιώσουμε την εμπειρία του Θεού. Υπάρχουν πάρα πολλοί στίχοι σ' όλες τις ιερές Γραφές που μας το λένε.

Η ΣΧΕΣΗ ΑΝΑΜΕΣΑ ΣΤΟΝ ΘΕΟ ΚΑΙ ΤΟΝ ΔΙΔΑΣΚΑΛΟ

Στην επόμενη στροφή, ο Σαντ Κιρπάλ Σινγκ μιλάει για τη σχέση ανάμεσα στο Χαζούρ και στον Θεό. Αυτό είναι πολύ ενδιαφέρον. Το Πνευματικό Μονοπάτι είναι ένα μονοπάτι αγάπης. Μπορούμε να είμαστε μαζί με τον Κύριο μόνο, όταν διαβαίνουμε την «Ατραπό της αγάπης». Ένας άγιος έχει πει ότι η «Ατραπός της αγάπης» είναι τόσο στενή, που δύο δεν χωρούν. Πρέπει λοιπόν να γίνουμε ένα με τον Διδάσκαλο, που σημαίνει να είμαστε ένα με τον Κύριο και για να είμαστε ένα με τον Κύριο, πρέπει να είμαστε ερωτευμένοι μ' Αυτόν. Έρωτας με τη μυστικιστική έννοια της λέξης με τον Θεό, τον Δημιουργό ή με όποιο άλλο όνομα θέλουμε να αποκαλούμε τη Θεία δημιουργική Δύναμη. Εδώ, ο Σαντ Κιρπάλ Σινγκ μιλάει για τη σχέση τού Χαζούρ με τον Κύριο. Λέει ότι μοιάζει σαν οι δυο τους να ήταν τρυφερά και απόλυτα σφιχταγκαλιασμένοι. Υπήρχε τόσο μεγάλη μαγνητική έλξη ανάμεσά τους, που δεν μπορούσαν να είναι χωριστά. Ήταν ενωμένοι σε απόλυτο βαθμό, που δεν υπήρχε κανενός είδους διαχωρισμός. Δεν υπήρχε τίποτα που να μπορούσε να σταθεί ανάμεσά τους και να τους χωρίσει. Έμοιαζε να είναι "σαν ένα σώμα".

Σε αυτή τη στροφή χρησιμοποιεί μια λέξη, που απ' όσο ξέρω, δεν έχει αντίστοιχή της στα αγγλικά ή τα ελληνικά. Προσπαθώντας να την ερμηνεύσω, θα έλεγα ότι ο Σαντ Κιρπάλ Σινγκ λέει ότι ο Θεός του προσέφερε την απόλυτη Χάρη Του και ήταν σε απόλυτο συντονισμό μαζί του και απόλυτα απορροφημένος σ' Αυτόν. Αν ήταν να το δώσω με παράδειγμα, θα ήταν αυτό του νεογέννητου παιδιού. Η μητέρα κοιτάζει το παιδί. Απλώς κοιτάζοντάς το, νιώθει απέραντη ευτυχία και χαρά. Είναι ένα βίωμα που μας πληρεί, γιατί βλέπουμε το παιδί ως την προσωποποίηση της ευτυχίας, της χαράς, της αλήθειας,

της γαλήνης και της αγνότητας. Δεν υπάρχει τίποτα καλύτερο στη ζωή μας από ένα παιδί και είμαστε διατεθειμένοι να θυσιάζουμε τα πάντα γι' αυτό. Η προσοχή μας στρέφεται εξ ολοκλήρου στο παιδί. Αυτή είναι η πλησιέστερη εικόνα που μπορώ να δώσω. Σ' αυτήν τη στροφή, ο Σαντ Κιρπάλ Σινγκ λέει ότι «ο Θεός ήταν απόλυτα εστιασμένος στο Χαζούρ και ο Χαζούρ ήταν απόλυτα εστιασμένος στον Θεό». Ο Χαζούρ θα θυσίαζε τα πάντα για τον Θεό και ο Θεός θα θυσίαζε τα πάντα γι' αυτόν και αυτό είναι που χαρίζει ευτυχία. Αυτή η ευτυχία δεν είχε σαν προϋπόθεση θυσία και πόνο, αλλά ήταν το αποτέλεσμα χαράς και πληρότητας καθώς και του γεγονότος ότι ήταν πλημμυρισμένοι ο ένας από τον άλλον.

Στην επόμενη στροφή, ο Σαντ Κιρπάλ Σινγκ λέει ότι: «Αυτός ο κόσμος είναι φτιαγμένος από ύλη, που τα στοιχεία τα οποία την αποτελούν, αλλάζουν κάθε ώρα και στιγμή.» Ο Χαζούρ ήταν κάποιος που γνώριζε τα μυστικά των κόσμων, που γνώριζε την αλήθεια, που γνώριζε την πραγματικότητα, που βίωνε την πραγματικότητα και που ήταν απορροφημένος σ' αυτήν την πραγματικότητα. Ο Σαντ Κιρπάλ Σινγκ λέει ότι ο Χαζούρ είχε πλήρη γνώση και των δύο κόσμων, τόσο του φυσικού όσο και του πνευματικού. Ήταν απόλυτα εξοικειωμένος μ' αυτούς τους κόσμους και είχε την εμπειρία τους όποτε το ήθελε, εξαιτίας του Θεϊκού του χαρίσματος. Ο ίδιος ήταν πέρα από το χώρο και το χρόνο, ήταν πέρα από τον Καλ, ήταν πέρα από τον κύκλο των γεννήσεων και των θανάτων. Αυτό αναφέρεται σ' αυτόν το στίχο.

Στον επόμενο στίχο λέει ότι: «Σ' αυτήν την γειτονιά και σε αυτό το δρομάκι, ο Θεός βρίσκεται εκεί αυτοπροσώπως». Μιλάει για τον τόπο που ζούσε ο Χαζούρ. Σ' αυτήν τη γειτονιά, ο Θεός μέσα στην ανθρώπινη φύση του Χαζούρ βρισκόταν εκεί αυτοπροσώπως. Και στη συνέχεια: «Ω Κύριε! Μου έδειξες ότι (*ο Διδάσκαλος*) είναι ο Θεός ο Ίδιος»..... Έτσι αντιλαμβανόταν ο Κιρπάλ Σινγκ τον Θεό να λειτουργεί σε ανθρώπινη μορφή. Επίσης ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ ανέφερε συχνά ότι ο Τέλειος Διδάσκαλος (*ή Θεάνθρωπος*) είναι ο ίδιος ο Θεός που περπατάει και μιλάει πάνω στη γη, είναι η προσωποποίηση του Θεού. Μέσω της Χάρης του Διδασκάλου, όλη η Χάρη, η αγάπη και η χαρά φτάνει στον καθένα μας.

Η ΑΞΙΑ ΤΟΥ ΣΑΤΣΑΝΓΚ ΚΑΙ ΤΗΣ ΝΤΑΡΣΑΝ ΤΟΥ ΔΙΔΑΣΚΑΛΟΥ

Στην τελευταία στροφή ο Σαντ Κιρπάλ Σινγκ απευθύνεται στους συνανθρώπους του και τους λέει: «Ω φίλοι μου, ελάτε όλοι να πάμε και να πάρουμε τη ντάρσαν του Διδασκάλου στο Σάτσανγκ σήμερα». Όταν αναφέρεται στη λέξη Σάτσανγκ (satsang), εννοεί και τα δυο είδη Σάτσανγκ που υπάρχουν. Το ένα είναι το «εξωτερικό Σάτσανγκ», που σημαίνει τη συνάθροιση των εραστών και αναζητητών του Θείου και της αλήθειας. Η λέξη "Σάτσανγκ" σημαίνει και "συντροφιά με την αλήθεια". Όπου υπάρχει ένας Τέλειος Διδάσκαλος που μιλάει για τον ίδιο τον Θεό, εκεί υπάρχει και η Αλήθεια. Γι' αυτό λοιπόν ο Σαντ Κιρπάλ Σινγκ λέει εδώ: «Ας πάμε, για να έχουμε τη ντάρσαν του, στο Σάτσανγκ σήμερα». Και συνεχίζει: «Μόνον ο Θεός γνωρίζει πότε ολόκληρος ο κόσμος θα τελειώσει. Από το επίπεδο που βρισκόμαστε, δεν γνωρίζουμε πότε αυτό θα συμβεί. Ας μη χάνουμε λοιπόν ούτε λεπτό και ας πάμε σήμερα να πάρουμε την ντάρσαν του Διδασκάλου.» Αυτά τα λόγια αναφέρονται στην εξωτερική ντάρσαν που παίρνουμε, όταν βρισκόμαστε στη φυσική παρουσία του Διδασκάλου.

Η δεύτερη αναφορά είναι για την «εσωτερική ντάρσαν» που παίρνουμε, όταν διαλογιζόμαστε. Η ομορφιά στο μονοπάτι του Σαντ Ματ είναι ότι, μόλις μυηθούμε, αυτή η "ζωογόνος Δύναμη" (life-impulse) παραμένει πάντοτε μαζί μας. Καθώς διαλογιζόμαστε, με την πάροδο του χρόνου, αναγνωρίζουμε την Ακτινοβόλο μορφή του Διδασκάλου ως τη Δύναμη του Θεού. Αυτή η Ακτινοβόλος μορφή βρίσκεται εδώ, στον «Μοναδικό» ή «Τρίτο οφθαλμό» και μας περιμένει να εσωστραφούμε. Καθώς καθόμαστε σε διαλογισμό και αποσύρουμε την προσοχή μας από τον εξωτερικό κόσμο, είμαστε σε θέση να βιώσουμε την εμπειρία της Ακτινοβόλου ή Αιθερικής μορφής του Διδασκάλου Εσωτερικά. Όταν βιώσουμε την εμπειρία αυτής της μορφής, που ονομάζεται «Γκουρουντέβ», (*Παράκλητος*) είναι αυτό που ονομάζουμε «Αληθινή ή Εσωτερική ντάρσαν του Διδασκάλου». Όταν φτάνουμε σ' αυτό το στάδιο, δεν χρειάζεται να κάνουμε τίποτα. Είναι τότε, που ο Διδάσκαλος στην Ακτινοβόλο του μορφή, σαν ένας εσωτερικός οδηγός, θα μας οδηγήσει εκεί που πρέπει, εκεί που είναι καλύτερα

για μας να πάμε.

Ας μη σπαταλούμε λοιπόν ούτε λεπτό. Ο χρόνος είναι εξαιρετικά πολύτιμος. Όλοι έχουμε περιορισμένο χρόνο ζωής. Μπορεί να ζήσουμε εξήντα, ογδόντα, εκατό ή εκατόν είκοσι χρόνια ή και ακόμα πιο πολύ, αλλά μια μέρα το σώμα όλων μας θα πεθάνει. Ο χρόνος μέσα στο ανθρώπινο σώμα είναι υπερπολύτιμος. Γι' αυτό οι μεγάλοι άγιοι έχουν αποκαλέσει αυτή τη ζωή «Χρυσή ευκαιρία» προκειμένου να γνωρίσουμε τον εαυτό μας και να γνωρίσουμε τον Θεό. Ας μη χάνουμε λοιπόν ούτε δευτερόλεπτο. Ας πάμε να πάρουμε την ντάρσαν του Εσωτερικά, γιατί η ντάρσαν του Γκουρουντέβ ή της Ακτινοβόλου μορφής του, Εσωτερικά θα μας οδηγήσει στη συνένωσή μας με τον Κύριο, στην εκπλήρωση του σκοπού για τον οποίο είμαστε όλοι εδώ, δηλαδή στη Θέωση.

Όσο προχωράμε στο Πνευματικό Μονοπάτι, χρειάζεται να κατανοήσουμε ποιοι είμαστε, πού πρέπει να πάμε και πώς μπορούμε να φτάσουμε εκεί. Ο Σαντ Κιρπάλ Σινγκ, που έγραψε αυτό το ποίημα και το αφιέρωσε στον Χαζούρ Μπάμπα Σαουάν Σινγκ, μας ξεκαθαρίζει αυτές τις πλευρές του Πνευματικού Μονοπατιού. Μέσα από το παράδειγμα του Χαζούρ, αναφέρεται στον Τέλειο Διδάσκαλο, κάποιον για τον οποίο είχε προσωπική εμπειρία, κάποιον που τον οδήγησε στο στόχο του.

Καθώς μαζευτήκαμε όλοι εδώ σήμερα, προσεύχομαι στον Παντοδύναμο Θεό και τους τρεις μεγάλους Διδασκάλους αυτού του αιώνα, το Χαζούρ Μπάμπα Σαουάν Σινγκ, τον Πάραμ Σαντ Κιρπάλ Σινγκ και τον Φιλεύσπλαχνο Διδάσκαλο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ, να βοηθήσουν τον καθένα μας να πετύχει το στόχο της ύπαρξής του και να λούσουν τον καθένα μας με άπλετη αγάπη και Χάρη, ώστε να μπορέσουμε να αντιληφθούμε ποιοι είμαστε και να λάβουμε την απαιτούμενη καθοδήγηση, για να φτάσουμε στο στόχο μας στη διάρκεια αυτής μας της ζωής.

Η ΜΥΣΤΙΚΙΣΤΙΚΗ ΑΓΑΠΗ ΣΕ ΔΡΑΣΗ

Αυτή η ομιλία, με τίτλο “Mystic Love in Action”, δόθηκε από τον Διδάσκαλο Ρατζίντερ Σινγκ κατά τη διάρκεια του 16ου Διεθνούς Συνεδρίου για την Ενότητα του Ανθρώπου, στις 15 Σεπτεμβρίου του 1996 στο Δελχί, μέρα που συνέπεσε με την επέτειο των 75 χρόνων από τη γέννηση του Διδασκάλου Σαντ Ντάρσαν Σινγκ.

Καθώς μαζευτήκαμε εδώ σήμερα για να γιορτάσουμε την 75η επέτειο από τη γέννηση του Φιλεύσπλαχνου Διδασκάλου μας Σαντ Ντάρσαν Σινγκ, συμμετέχοντας ταυτόχρονα στις εργασίες του 16ου Διεθνούς Συνεδρίου για την Ενότητα του Ανθρώπου, είναι πολύ σημαντικό να καταλάβουμε όλοι μας ότι ο μεγάλος άγιος Σαντ Ντάρσαν Σινγκ ήθελε όλοι εμείς να διδαχτούμε και να μάθουμε την ουσία της πνευματικότητας. Γι’ αυτό το πρόγραμμα που διοργανώθηκε για όλη αυτή την εβδομάδα, περιλαμβάνει την παρουσίαση διαφορετικών τομέων του Πνευματικού Μονοπατιού, έτσι ώστε να μπορέσουμε να αποκτήσουμε πλήρη και ολοκληρωμένη εικόνα για τα διδάγματα των μεγάλων αγίων. Κάθε μέρα θα εστιαζόμαστε σε διαφορετικούς τομείς του Πνευματικού Μονοπατιού, καθώς θα συμμετέχουμε σ’ αυτές τις μεγάλες εορταστικές εκδηλώσεις.

Ποια είναι η λύση για να μπορέσουμε να ζήσουμε σε μια εποχή γεμάτη αγάπη, ενότητα και ειρήνη; Εξετάζοντας τη ζωή των μεγάλων αγίων και μυστών, διαπιστώνουμε ότι μας προσφέρουν μια απλή λύση με την πρότασή τους να αγαπάμε τον Θεό. Χρειάζεται να αγαπάμε τον Δημιουργό και χρειάζεται να ανακαλύψουμε αυτή την αγάπη εμείς οι ίδιοι. Ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ έχει πει ότι το πρώτο βήμα για την πνευ-

ματική μας ανάπτυξη είναι να αγαπήσουμε τον Θεό. Μιας και αγαπήσουμε τον Θεό, η αγάπη για όλους τους ανθρώπους θα έρθει αυτόματα. Καθώς αγαπάμε τον Θεό, είμαστε ολοκληρωτικά βυθισμένοι στην αγάπη του Θεού, έτσι ώστε κάθε πόρος της ύπαρξής μας γεμίζει από την αγάπη Του. Καθώς βυθιζόμαστε σ' αυτήν την κατάσταση Θείας μέθης, η αγάπη για όλες τις μορφές ζωής θα έρθει αυτόματα και καθώς αναπτύσσουμε αγάπη για όλα τα πλάσματα, δεν θα τα βλάπτουμε αλλά μόνον θα τα βοηθάμε. Καθώς βοηθάμε τους άλλους, υπάρχει ενότητα, ειρήνη και χαρά. Θα θέλαμε να δούμε πώς αυτό μπορεί να γίνει πράξη.

Υπάρχει μια μικρή άσκηση, που θα ήθελα να δοκιμάσετε. Μπορείτε να κλείσετε τα μάτια σας και να σκεφτείτε αυτόν που αγαπάτε πιο πολύ. Μπορεί να είναι ο σύζυγός σας, μπορεί να είναι οι γονείς σας, μπορεί να είναι τα παιδιά σας, μπορεί να είναι τα αδέρφια σας, μπορεί να είναι οποιοσδήποτε άλλος, μπορεί να είναι ο Διδάσκαλός σας ή μπορεί να είναι ο Θεός. Οποιουσδήποτε αγαπάτε περισσότερο, σκεφτείτε τους. Καθώς σκέφτεστε αυτόν που αγαπάτε πιο πολύ, θ' αρχίσετε να νοιώθετε μέσα σας ένα κύμα χαράς, ένα κύμα νοσταλγίας, ένα κύμα μακαριότητας να σας πλημμυρίζει και καθώς θα αρχίζετε να βρίσκεστε σε μια κατάσταση μακαριότητας, θα ήθελα να παραμείνετε σ' αυτή την κατάσταση για λίγα λεπτά και μετά αφού ανοίξτε τα μάτια σας να στείλετε αυτά τα κύματα, για να πλημμυρίσουν και τους άλλους γύρω σας.

Καθώς κάποιος βρίσκεται πλημμυρισμένος από μακαριότητα, πλημμυρισμένος από αγάπη μέσα του, η μεγαλύτερη απ' όλες τις μορφές αγάπης, η αγάπη του Θεού, θα ξεχειλίσει από τον εαυτό του προς τους άλλους. Αυτό ακριβώς είναι η μυστικιστική αγάπη σε δράση. Είναι το να διαποτίζει το περιβάλλον μας αυτή η αγάπη και να διαπερνά και όλους όσους έρχονται σ' αυτό το περιβάλλον. Είναι μια κατάσταση την οποία έχει περιγράψει με μερικούς στίχους του ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ.

Είναι κρυμμένος σε κάθε όργανο,
σε κάθε τραγούδι και μελωδία.
Όλη η Δημιουργία αντανακλά τη δόξα Του.
Δεν υπάρχει ούτε ένα κύμα που αφρίζει ούτε ένα αστέρι που φλέγεται, που να μη χρωστάει τη λάμψη του στο Φως Του.

Κοιτάζοντας ολόγυρα τον κόσμο, διαπιστώνουμε ότι σε κάθε όργανο, σε κάθε τραγούδι, σε κάθε μελωδία υπάρχει ο Θεός και ότι όλη η Δημιουργία είναι αντανάκλαση της δόξας του Θεού. Κάθε φως που βλέπουμε σ' αυτόν τον κόσμο, είτε προέρχεται από ένα αστέρι είτε από κάποιο φεγγάρι είτε από τον ήλιο, παίρνει το φως του από τον Θεό. Όταν υπάρχει φως, το σκοτάδι διαλύεται. Όταν βρισκόμαστε στο σκοτάδι, δεν μπορούμε να δούμε τίποτα. Είναι σαν να έχουμε χαθεί στη ζούγκλα και δεν ξέρουμε ποιο δρόμο να πάρουμε. Όταν όμως υπάρχει φως κι όταν υπάρχει Θείο Φως, βρίσκουμε τον πνευματικό δρόμο, το δρόμο να πάμε πίσω στον Θεό. Τότε γεννιούνται οι ερωτήσεις: Πώς βρίσκουμε το δρόμο; Πώς φτάνουμε σ' αυτή την κατάσταση; Όλοι οι άγιοι και οι μύστες έχουν πει ότι ο Θεός είναι ένας Ωκεανός ολοκληρωτικής αγάπης. Η ψυχή μας, που είναι ένα μέρος του Θεού, είναι αγάπη και ο δρόμος πίσω στον Θεό είναι επίσης μέσω της αγάπης.

Το σημερινό σεμινάριο επικεντρώνεται στον τρόπο που μπορούμε να βάλουμε αυτή την αγάπη σε πράξη. Αυτό που χρειάζεται να αναγνωρίσουμε είναι ότι, είναι σημαντικό να μπορέσουμε να δούμε το Φως του Θεού και να μπορέσουμε να ακούσουμε τον υπερβατικό Ήχο του Θεού, (Μουσική των Σφαιρών). Για να ακούσουμε τον υπερβατικό Ήχο του Θεού, χρειαζόμαστε ησυχία γύρω μας. Αν έρχεται κάποιος θόρυβος απ' έξω, η προσοχή μας διασπάται. Είναι μέσω των αισθήσεων που η "προσοχή" μας, που είναι η "εξωτερική έκφραση της ψυχής", βγαίνει προς τον έξω κόσμο. Χρειάζεται να είμαστε σε μια κατάσταση ησυχίας και ηρεμίας. Αυτό γίνεται, όταν καθίσουμε ακίνητοι, όταν διαλογιζόμαστε, όταν απομακρύνουμε οτιδήποτε δημιουργεί θόρυβο. Καθώς ακινητοποιούμε το σώμα και το νου, αρχίζουμε να βρισκόμαστε σε μια κατάσταση ησυχίας. Είναι σ' αυτήν την κατάσταση ησυχίας που συνδεόμαστε με τις Θείες μελωδίες και είμαστε έτοιμοι ν' ακούσουμε ό,τι θέλει ο Θεός να ακούσουμε. Καθώς συνδεόμαστε με τον Ιερό Λόγο, το Νάαμ ή Σαμπντ, που είναι το Θείο Φως και ο Ήχος του Θεού, πέφτουμε σε απόλυτη έκσταση. Είμαστε σε μια κατάσταση μακαριότητας και από την κορυφή μέχρι τα νύχια, η αγάπη του Θεού διαπερνά κάθε πόρο της ύπαρξής μας.

Κάποτε, ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ είπε σ' ένα γιατρό ότι, αν έκοβε τις φλέβες του, δεν θα έβρισκε να κυλάει αίμα μέσα τους. Αυτό που

θα έβρισκε θα ήταν η αγάπη του Θεού. Ήταν η αγάπη του Θεού που κύλαγε στις φλέβες του, γιατί ήταν μια ενσάρκωση αγάπης. Σ' αυτήν την κατάσταση αγάπης θέλουμε να βρεθούμε και εμείς οι ίδιοι. Οι άγιοι και οι οραματιστές μιλούν γι' αυτήν την έκσταση της αγάπης. Βρίσκουμε αναφορές για το Θείο ταξίδι της αγάπης στα γραπτά όλων των μεγάλων αγίων και μυστών, όπως ο Καμπίρ Σαχίμπ, ο Γκουρού Νάνακ, ο προφήτης Μωάμεθ, ο Ναμντέβ, οι δέκα γκουρού των Σιχ, ο Σουαμίτζι Μαχαράτζ, ο Μπάμπα Τζαϊμάλ Σινγκ, ο Χαζούρ Μπάμπα Σαουάν Σινγκ, ο Σαντ Κιρπάλ Σινγκ, ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ, οι άγιοι της Δύσης, όπως η αγία Τερέζα της Άβιλα και ο άγιος Ιωάννης του Σταυρού. Βρίσκουμε ακόμα αναφορές για το μυστικιστικό ταξίδι και για τη μυστικιστική αγάπη, στις Γραφές των Εβραίων και στους ψαλμούς του Σολομώντα. Οι Γραφές της Ανατολής και της Δύσης είναι γεμάτες με αναφορές σε μυστικιστικές εμπειρίες και ακόμα οι γραφές μας δίνουν λεπτομέρειες για το μυστικιστικό ταξίδι και τη μυστικιστική αγάπη, που όλοι μας μπορούμε να ανακαλύψουμε. Όταν βρεθούμε σ' αυτή την κατάσταση της απόλυτης μέθης, η αγάπη του Θεού αρχίζει να ξεχειλίζει από μέσα μας. Όπως έχει πει ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ σε κάποιους στίχους του:

Ω, Οινοχόε, το μεθυστικό κρασί που κερνάς
ξεχείλισε την κανάτα της καρδιάς μου.
Και τώρα είμαι ερωτευμένος με ολόκληρη την ανθρωπότητα.

Όσο η αγάπη του Θεού πλημμυρίζει την ύπαρξή μας και όσο αυτή ξεχειλίζει από μέσα μας, αρχίζουμε να αγαπάμε όλη την ανθρωπότητα, γιατί αυτή η αγάπη του Θεού διαπερνά αυτούς που έρχονται στην παρουσία μας. Αυτό ακριβώς είναι η αγάπη σε δράση. Αυτό ακριβώς είναι η μυστικιστική αγάπη. Μιας και ερωτευτούμε τον Θεό, αυτή η αγάπη του Θεού δεν μπορεί να μείνει κλεισμένη μέσα μας. Πρέπει να αναδυθεί. Ξεχειλίζει λοιπόν από μέσα μας και πλημμυρίζουμε το περιβάλλον μας με Θεία αγάπη. Όσο περισσότερο ξεχειλίζει, τόσο περισσότερο οι δεξαμενές μας γεμίζουν. Όσο η αγάπη ρέει προς τους άλλους, ανακαλύπτουμε ότι και εμείς γεμίζουμε όλο και πιο πολύ και όχι μόνο μέχρι το χείλος, αλλά ξεχειλίζουμε κιόλας. Αυτή η μυστικιστική αγάπη μας μεταμορφώνει με πολλούς τρόπους. Κάποιοι από

μας αρχίζουν να νοιάζονται για τους φτωχούς. Άλλοι αρχίζουν να ενδιαφέρονται για την οικολογική καταστροφή του πλανήτη. Άλλοι αρχίζουν να βοηθούν αυτούς που δεν έχουν γονείς και είναι ορφανοί. Άλλοι αρχίζουν να προσφέρουν ανιδιοτελώς τις υπηρεσίες τους στο επίπεδο του φυσικού σώματος, στο επίπεδο του νου, στο επίπεδο των συναισθημάτων ή στο επίπεδο του πνεύματος. Όταν εξετάζουμε τη ζωή των μεγάλων αγίων και μυστών, ανακαλύπτουμε ότι όλοι ήταν πλημμυρισμένοι από την αγάπη του Θεού. Εξαιτίας της αγάπης του Θεού που κατοικούσε μέσα τους, βοηθούσαν οποιονδήποτε με τον οποίο έρχονταν σε επαφή. Ένας μεγάλος άγιος, ο Kauanza Mir Darn, έχει πει πολύ όμορφα το γιατί ο Θεός δημιούργησε τους ανθρώπους.

Ο Θεός έπλασε τον άνθρωπο για να μοιράζεται
τη θλίψη των άλλων. Δεν είχε έλλειψη από Χερουβείμ
να ψάλλουν τη δόξα Του.

Οι άνθρωποι δημιουργήθηκαν για να μπορούν να βοηθούν τους άλλους, για να μπορούν να μοιράζονται τον πόνο τους, έτσι ώστε να μπορούν να φτάσουν σε μια κατάσταση, που να μπορούν να βλέπουν τον Θεό μέσα στους άλλους, γιατί αν ο Θεός ήθελε μόνον αφοσίωση, υπάρχουν ήδη πολλοί άγγελοι. Οι άγγελοι, που είναι απόλυτα αφοσιωμένοι στον Κύριο, θα αρκούσαν να Του προσφέρουν την αφοσίωσή τους. Ο Θεός όμως θέλει από εμάς να βοηθάμε ο ένας τον άλλο. Θέλει να μοιραζόμαστε. Θέλει να τον βλέπουμε και σε όλες τις άλλες μορφές ζωής εκτός από την ανθρώπινη. Γι' αυτόν το λόγο η ανθρώπινη μορφή θεωρείται το επιστέγασμα και η κορωνίδα της Δημιουργίας. Όσο ανακαλύπτουμε την αγάπη του Θεού, αυτή η αγάπη δεν μπορεί να μείνει αδρανής. Πρέπει να ενεργεί. Να είναι σε δράση. Πρέπει να κινείται, έτσι ώστε να ξεχυθεί προς όλες τις κατευθύνσεις και να φτάνει στον καθένα που συναντάμε.

Σ' αυτό το κόσμο, νοιώθουμε αγάπη για τους γονείς μας, νοιώθουμε αγάπη για τα παιδιά μας, νοιώθουμε αγάπη για τους συζύγους μας και νοιώθουμε αγάπη για όλα τα πλάσματα. Η ανώτερη μορφή αγάπης, που μπορούμε όμως να ανακαλύψουμε, είναι η αγάπη για τον Θεό. Όσο ανακαλύπτουμε την αγάπη για τον Θεό, διαπιστώνουμε ότι αυτόματα αγαπάμε όλη τη Δημιουργία. Τότε, όπου πηγαίνουμε,

όπου κι αν πιστεύουμε, σε όποια μορφή Θεού κι αν προσευχόμαστε, ανακαλύπτουμε την ίδια αγάπη να αναβλύζει από μέσα μας. Ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ έχει αναφερθεί σ' αυτήν την κατάσταση με κάποιους στίχους του που λένε:

Πίνω μονορούφι το κρασί της Θείας γνώσης
όπου κι αν το βρω
συναντώντας τον Οινοχόο σε κάθε καπηλειό.

Μέσω του διαλογισμού, βιώνουμε την αγάπη του Θεού και ανακαλύπτουμε την ίδια Θεϊκή αγάπη σε όλα. Εσωστρεφόμενοι, καθώς η προσοχή εστιάζεται μέσα μας, ερχόμαστε σε επαφή με το Εσωτερικό Φως και τον Ήχο του Θεού και απορροφιόμαστε σ' αυτά. Καθώς απορροφιόμαστε, η ψυχή μας υπερβαίνει τη συνειδητότητα του φυσικού μας σώματος και διασχίζοντας τις Εσωτερικές πνευματικές Περιοχές, καταλήγουμε στις Περιοχές της αλήθειας, στην Περιοχή της αγνής συνειδητότητας, στην Περιοχή όλης της αγάπης, που ονομάζεται Σατς Καντ. Εδώ είναι που τελικά η ψυχή μας συγχωνεύεται με τον Δημιουργό.

Έτσι, καθώς συγκεντρωθήκαμε εδώ σήμερα για να γιορτάσουμε την 75η επέτειο από τη γέννηση του Σαντ Ντάρσαν Σινγκ, συμμετέχοντας επίσης στο 16ο Διεθνές Συνέδριο για την Ενότητα του Ανθρώπου, ας προσπαθήσουμε όλοι να εισέλθουμε στην χώρα της μυστικιστικής αγάπης. Για να πάμε σ' αυτήν τη χώρα, δεν χρειαζόμαστε διαβατήρια. Δεν χρειαζόμαστε καμιά βίζα. Το μόνο που χρειαζόμαστε είναι το κυρίαρχο πάθος να γνωρίσουμε τον Θεό. Το μόνο που χρειάζεται είναι να καταφέρουμε να εστιάσουμε την προσοχή μας μέσα μας. Αυτό που χρειάζεται είναι να εσωστραφούμε. Αυτό που χρειαζόμαστε είναι η Χάρη του Θεού, για να μπορέσουμε να εστιάσουμε την προσοχή μέσα μας. Όσο μας λούζει η αγάπη του Θεού, θα αγγίζουμε τις καρδιές των άλλων και θα βοηθούμε τους άλλους να ανακαλύψουν οι ίδιοι αυτή την αγάπη, έτσι ώστε και η δικιά τους ζωή να ακολουθήσει την σωστή πορεία. Αν ο καθένας μας ζούσε μ' έναν τρόπο, με τον οποίο θα βάζαμε τη Θεία αγάπη, τη μυστικιστική αγάπη σε δράση, τότε θα ανακαλύπταμε ότι αυτή η γη θα γινόταν ένας πραγματικός παράδεισος.

Θα ήθελα να τελειώσω προσευχόμενος στον Παντοδύναμο Θεό και τους τρεις μεγάλους Διδασκάλους αυτού του αιώνα, το Χαζούρ Μπάμπα Σαουάν Σινγκ, τον Πάραμ Σαντ Κιρπάλ Σινγκ και το Φιλεύσπλαχνο Διδάσκαλο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ να βοηθήσουν τον καθένα μας να βιώσει την μυστικιστική αγάπη, να βιώσει την αγάπη του Θεού, να βιώσει αυτήν τη Θεία αγάπη, έτσι ώστε αυτή να ξεχειλίζει μέσα απ' όλη μας την ύπαρξη και όχι μόνο να λουζόμαστε από την αγάπη του Θεού, αλλά και να ξεχειλίζει από μέσα μας, βοηθώντας όχι μόνο το άμεσο περιβάλλον μας αλλά και ολόκληρη την υφήλιο, στην οποία ζούμε.

ΔΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ

Αποσπάσματα από ομιλίες του Σαντ Ρατζίντερ Σινγκ

Καρδιά με καρδιά και ψυχή με ψυχή,
αυτή είναι η αληθινή συνάντηση.
Το προσπέρασμα και το πήγαιν' έλα,
δεν ήταν ούτε καν αντάμωμα.

Σαντ Ντάρσαν Σινγκ

Δεκτικότητα είναι η ικανότητά μας να δεχόμαστε τα κύματα του θείου Φωτός και του Ήχου που ρέουν από την Πηγή, από τον ίδιο τον Θεό. Ο σταθμός μετάδοσης είναι ο πνευματικός μας Διδάσκαλος, ο οποίος στέλνει αυτά τα κύματα, έτσι ώστε η ψυχή μας να μπορέσει να συνδεθεί με τον Δημιουργό. Η δουλειά μας είναι να εμποδίσουμε οτιδήποτε παρεμβαίνει στην ικανότητά μας να δεχτούμε την πνευματική εκπομπή του Φωτός και του Ήχου. Κάθε φορά που είμαστε στη φυσική παρουσία ενός Διδασκάλου, έχουμε την ευκαιρία να λάβουμε αυτές τις πνευματικές εκπομπές που ακτινοβολούνται προς το μέρος μας. Όσο πιο δεκτικοί είμαστε σ' αυτήν την ακτινοβολία, τόσο περισσότερο θα απολαμβάνουμε Εσωτερικές εμπειρίες Φωτός και Ήχου.

Οι άνθρωποι νομίζουν ότι η δεκτικότητα είναι καθαρά θέμα Χάρης και ότι εμείς δεν μπορούμε να κάνουμε τίποτα γι' αυτό. Αυτό όμως δεν είναι αλήθεια. Εδώ είναι η Χάρη, εδώ και η προσπάθεια. Η προσπάθεια έγκειται στο να αποβάλλουμε εκείνους τους παράγοντες που παρακωλύουν τη δεκτικότητά μας.

Ακόμη κι αν έχουμε σταθεί αρκετά τυχεροί να παρευρεθούμε στη φυσική παρουσία του Διδασκάλου, ακόμη κι ανακατεμένοι σ' ένα πλήθος χιλιάδων ανθρώπων μπορούμε να αυξήσουμε τη δεκτικότητά μας, αρκεί να εστιάσουμε την προσοχή μας στο να λάβουμε τα πνευματικά κύματα που ρέουν απ' αυτόν. Δεν πρέπει να σκεφτόμαστε τα προβλήματά μας ή τον κόσμο που είναι γύρω μας. Θα πρέπει να κρατάμε το νου μας ήρεμο και ακίνητο και να αφήσουμε την ακτινοβολία να κυλάει μέσα μας. Μπορούμε να έχουμε την αίσθηση μιας αυξανόμενης αντίληψης και μέθης με το να βρεθούμε στην παρουσία του, ακόμη και μέσα σε μια μεγάλη κοσμοπλημμύρα. Ακόμη κι αν ο Διδάσκαλος δεν φαίνεται να κοιτάζει προς το μέρος μας, ένας δεκτικός άνθρωπος θα αισθανθεί πάνω του την προσοχή του Διδασκάλου και θα ανυψωθεί. Ο Διδάσκαλος είναι ένας ωκεανός αγάπης και μας κάνει να το αντιληφθούμε τις στιγμές που το έχουμε ανάγκη. Όλοι μας γνωρίζουμε ότι οι ωκεανοί στέλνουν συνέχεια τα δροσερά τους κύματα. Είτε βρισκόμαστε στην καρδιά μιας πόλης που σφύζει από ζωή μέσα στη λάβα του καλοκαιριού ή στην καυτή άμμο της ερήμου, ο ωκεανός συνεχίζει να στέλνει τα κύματά του στις ακτές. Μόνον αυτοί που πάνε στις ακρογιαλιές ωφελούνται από τα δροσερά νερά του. Παρόμοια, η αγάπη του Διδασκάλου, όμοια με ωκεανό, στέλνει κάθε λεπτό κύματα αγάπης και πνευματικότητας σε κάθε ακτή αλλά μόνον όσοι πάνε στην ακροθαλασσιά, το συνειδητοποιούν.

Μυριάδες άνθρωποι μπορεί να βρίσκονται στο satsang, όμως δεν κάθονται όλοι σε κατάσταση δεκτικότητας. Δεκτικότητα σημαίνει ότι είμαστε ανοιχτοί να λάβουμε την πνευματική ακτινοβολία, την αγάπη και τη Χάρη του. Δεκτικότητα σημαίνει ότι ο νους μας είναι ακίνητος και δε μας αποσπά με σκέψεις που αφορούν το σώμα μας, τον κόσμο ή τους γύρω μας. Καθόμαστε σε μια κατάσταση, που ο νους μας είναι ακίνητος, τα μάτια μας κοιτάζουν παρατεταμένα στα μάτια του Διδασκάλου με αγάπη και διεισδυτικότητα και είμαστε πλημμυρισμένοι από αγάπη και αφοσίωση για εκείνον. Σ' αυτήν την κατάσταση, μπορούμε να αδράξουμε τα κύματα της αγάπης και της Χάρης που συνεχώς ρέουν απ' αυτόν.

Καθώς η ματιά του πνευματικού Ειδήμονα ή Οινοχόου (*Διδασκάλου*) περιφέρεται μέσα στα πλήθη, παρακινεί κάθε ψυχή να ξυπνήσει. Ξεχειλίζει κάθε κούπα με της αγάπης το γλυκό νέκταρ. Ο καθένας

μπορεί να πιει όσο τραβάει η καρδιά του. Η ποσότητα που πίνει ο καθένας εξαρτάται από τη δεκτικότητά του. Η ικανότητά μας να πίνουμε εξαρτάται από το βαθμό των φίλτρων, των σκεπασμάτων ή των καλυμμάτων που βρίσκονται πάνω από την κούπα μας, εμποδίζοντας έτσι το ρεύμα της Χάρης να την γεμίσει. Αυτά τα καλύμματα είναι οι σκέψεις και τα συναισθήματά μας, τα οποία εμποδίζουν το κρασί της πνευματικότητας να διεισδύσει στην ψυχή μας.

Μπορούμε να επιταχύνουμε τη διαδικασία της διείσδυσης, με την προσπάθεια μας να εξαλείψουμε τους παράγοντες που επιτρέπουν σ' αυτά τα καλύμματα να στέκονται ανάμεσα στην ψυχή μας και στην Πηγή της αγάπης. Με τη βοήθεια της Χάρης του και απαραίτητα με τις δικές μας προσπάθειες, μπορούμε να ελέγξουμε το νου μας και να αναπτύξουμε δεκτικότητα. Αν μπορούμε να καθίσουμε μπροστά σ' έναν πνευματικό Ειδήμονα με το ανοιχτό μυαλό ενός παιδιού, που με αθωότητα κοιτάει τους άλλους, χωρίς σκέψεις, θα μπορούμε να λάβουμε σε πλήρη ένταση τη ματιά του Ειδήμονα.

Πρέπει να πούμε στο νου μας ότι μπορεί να σκεφτεί ότι θέλει μετά το satsang, αλλά ότι κατά την διάρκεια του satsang πρέπει να μείνει ακίνητος και να μας αφήσει να βιώσουμε τη μακαριότητα που είναι το εκ γενετής δικαίωμά μας. Θα πρέπει πολύ γλυκά και τρυφερά να αφήσουμε κατά μέρος όλες μας τις σκέψεις και απλώς να καθίσουμε ήσυχα και να κοιτάζουμε παρατεταμένα μέσα στα μάτια του Διδασκάλου, όπως κοιτάζει ένα παιδί, με αθωότητα. Θα πρέπει να ανοίξουμε την καρδιά μας στην αγάπη του και να περιμένουμε να μπει μέσα μας η Χάρη Του. Δεν θα πρέπει να προσπαθούμε να αρπάξουμε ή να προσδοκάμε και να προεξοφλούμε το ένα ή το άλλο. Θα πρέπει απλώς να είμαστε γεμάτοι αγάπη και αφοσίωση και να είμαστε ανοιχτοί να λάβουμε οτιδήποτε επιθυμεί να μας στείλει.

Ένας πνευματικός Διδάσκαλος μπορεί να μας δώσει τις καθοδηγήσεις, την ώθηση, το κεφάλαιο να αρχίσουμε και απεριόριστη Χάρη. Θα πρέπει όμως κι εμείς να είμαστε δεκτικοί. Εμείς είμαστε που αποφασίζουμε αν θα είμαστε δεκτικοί στις ηλιαχτίδες που μας φωτίζουν ή αν θα κλείσουμε τις σκοτεινές κουρτίνες, εμποδίζοντας το Φως να φτάσει στα μάτια μας. Για να πάρουμε τη σωστή απόφαση, πρέπει να έχουμε ορθή κατανόηση. Η διάνοιά μας χρειάζεται να καταλάβει θεωρητικά τον τρόπο που εκδηλώνεται η δεκτικότητα. Μετά, η

ψυχή, ο νους και το σώμα πρέπει να συνεργαστούν με αρμονία για να εξασφαλίσουν τις σωστές συνθήκες που απαιτούνται για την ανάπτυξη της δεκτικότητάς μας. Λέγοντας σωστές συνθήκες εννοούμε ότι το σώμα παραμένει ακίνητο και κάθεται για να παρακολουθήσει το satsang ή για να κάνει διαλογισμό. Ο νους παραμένει ακίνητος για να απορροφήσει αυτό που ακτινοβολείται προς το μέρος του και η ψυχή είναι ανοιχτή και έτοιμη να λάβει αυτή τη Χάρη. Έτσι λοιπόν, η επιλογή σε τελική ανάλυση είναι στα χέρια μας.

ΦΩΤΙΣΤΕ ΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑ ΣΑΣ ΜΕ ΑΓΑΠΗ ΚΑΙ ΦΩΣ

Αυτή η ομιλία δόθηκε από τον Διδάσκαλο Rajinder στις 5 Φεβρουαρίου 1998 στο Δελχί, στο Συνέδριο για την Ολοκλήρωση του Ανθρώπου.

Μου δίνει μεγάλη χαρά που βλέπω τόσο πολλούς από σας, συναθροισμένους εδώ με σκοπό την «Ολοκλήρωση του Ανθρώπου», την ειρήνη και την αγάπη. Ζεσταίνει την καρδιά να βλέπει κανείς τόσες πολλές ψυχές να ψάχνουν να βρουν το Φως και την αγάπη του Θεού. Ο σκοπός αυτού του Συνεδρίου είναι να ξανανάψει μέσα στην καρδιά μας τη λαχτάρα και την επιθυμία να γνωρίσουμε την ψυχή μας, να γνωρίσουμε τον Θεό και να ζούμε μαζί αδελφοί και αδελφές κάτω από την πατρότητα του Κυρίου. Έχουμε έλθει επίσης, για να τιμήσουμε με σεβασμό τον Sant Kirpal Singh, τον μεγάλο Διδάσκαλο που εργάστηκε ακούραστα για την ενότητα και την αγάπη. Καθώς αύριο, 6η Φεβρουαρίου, είναι τα γενέθλιά του, θα θέλαμε να θυμηθούμε τα ιδανικά για τα οποία έζησε και την αγάπη που ήρθε να μοιραστεί με τον κόσμο.

Ένα από τα μεγάλα μαθήματα που πήραμε από Εκείνον ήταν πώς να φορτίσουμε την καρδιά μας με αγάπη και Φως. Και εκείνος πήρε αυτό το μάθημα από το δικό του Διδάσκαλο, τον Hazur Baba Sawan. Ήταν ένας gurmukh μαθητής, δηλαδή ένας τέλειος μαθητής, που ακολούθησε με σχολαστικότητα όλες τις οδηγίες που του έδωσε ο Διδάσκαλός του. Όλη η ζωή του ήταν μια απόδειξη της αγάπης και

της αφοσίωσης που είχε για το Διδάσκαλό Του. Από τον Sant Kirpal Singh μαθαίνουμε πώς να ζούμε μια ιδανική ζωή. Μας δίδαξε πώς να είμαστε αληθινοί άνθρωποι, πώς να αγαπάμε τον Θεό, πώς να γνωρίσουμε τον εαυτό μας, πώς να αγαπάμε τον πνευματικό μας Διδάσκαλο, που μας έβαλε στο δρόμο που οδηγεί πίσω στον Θεό και ακόμα, όχι μόνο πώς να αγαπάμε και να υπηρετούμε τους συνανθρώπους μας αλλά και όλες τις μορφές ζωής. Μας δίδαξε με πολλούς τρόπους: με το παράδειγμά του, με τα satsang του και με τα βιβλία του. Υπάρχουν επίσης και μερικά ποιήματα που έγραψε και μας δίνουν κάποια ιδέα στο πώς να φωτίσουμε την καρδιά μας με αγάπη και Φως.

Θα ήθελα να πάρω ένα από τα ποιήματα που είναι γραμμένα από τον Sant Kirpal Singh Ji Maharaj, έτσι ώστε να μπορέσουμε να μάθουμε από τα λόγια Του, την αγάπη που εμπνέει την ζωή. Το ποίημα είναι το ακόλουθο:

Η ενθύμηση του κατοικεί σαν μια λαχτάρα
μέσα στα μάτια μου,
και εκεί όπου δεν υπάρχει φάρμακο,
ρέει έξω σαν δάκρυα.
Από την αυγή μέχρι το σούρουπο
σε θυμάμαι ω! Sawan.
Το κάθε βήμα σου γεμίζει θαυμασμό
τον ήλιο και τη σελήνη.
Ποιος άλλος εκτός από σένα
μπορεί να έρθει στο σκοτάδι της νύχτας,
για να μεταμορφώσει το θλιβερό
περιβάλλον της ζωής μου;
Ω Jamal, γιατί θα έπρεπε να ενδιαφέρεσαι για τη ζωή,
όταν η ψυχή είναι παγιδευμένη μέσα στο σώμα
και το σώμα έχει χάσει το στήριγμά του;

Αναλύοντας τον πρώτο στίχο: Η πνευματική έρευνα αρχίζει με μια λαχτάρα κάπου μέσα στην πολυάσχολη ζωή μας. Μια μικρή φωνή από μέσα, μας λέει ότι κάτι λείπει από τη ζωή μας. Νιώθουμε ότι όλα όσα έχουμε κερδίσει και συσσωρεύσει, όπως πλούτη, περιουσία, όνομα και φήμη, τιμές και υψηλές γνωριμίες, δεν μας έδωσαν

την ευτυχία που ψάχνουμε να βρούμε. Ακόμα, μερικές φορές και συγκεκριμένα σε στιγμές μεγάλου πόνου, που μας προξενείται από την αρρώστια, την αφάνεια, την φτώχεια ή το χαμό ενός αγαπημένου προσώπου, νιώθουμε πάλι πως κάτι λείπει από τη ζωή μας. Αυτή η μικρή φωνή είναι σαν μια σπίθα που με τον καιρό μετατρέπεται σε μια φλόγα λαχτάρας, να γνωρίσουμε την αιτία, πίσω από τα φαινόμενα της ζωής. Τότε, αρχίζουμε να διερωτόμαστε ποια είναι η θέση μας μέσα στο σύμπαν, την ύπαρξη της ψυχής και τη δύναμη του Θεού. Όταν δεν βρίσκουμε τις απαντήσεις, οι φλόγες της φωτιάς αναζωπυρώνονται ακόμη περισσότερο και γεννιέται μέσα μας ένα ακόμα πιο έντονο πάθος, να βρούμε την αλήθεια.

Το μονοπάτι της λαχτάρας είναι ένας δρόμος που αρχίζει μ' αυτή την μικρή σπίθα και που με την πάροδο του χρόνου μας κατακαίει. Η εκπλήρωση αυτής της λαχτάρας είναι αυτό που ονομάζεται «Πνευματικό Μονοπάτι». Ο Σαντ Κιρπάλ Σινγκ με το πνευματικό του υπόβαθρο και με την πνευματική πρόοδο που είχε, μέχρι την ημέρα που έγραψε αυτό το ποίημα, μας αποκαλύπτει τη βαθιά λαχτάρα στην οποία ζούσε. Μιλά για τη λαχτάρα του Αγαπημένου που κατοικεί συνεχώς μέσα στα μάτια του. Αν αυτός, ο Σαντ Κιρπάλ σε ένα τέτοιο προχωρημένο στάδιο μαθητείας, είναι γεμάτος με μια τόσο έντονη λαχτάρα, τι σημαίνει αυτό; Μας δίνει μια ιδέα για την κατάσταση του και μας κάνει να καταλάβουμε ότι η λαχτάρα είναι ένα συνεχές χαρακτηριστικό του Πνευματικού Μονοπατιού. Είναι η καθοδηγητική δύναμη που κινεί έναν αναζητητή, από το χωρισμό στην επανένωση με τον Θεό.

Υπάρχουν πολλά στάδια λαχτάρας μέσα από τα οποία πρέπει να περάσουμε. Η πρωταρχική λαχτάρα είναι να βρούμε απαντήσεις στα μυστήρια της ζωής: ποιοι είμαστε, από πού ερχόμαστε, πού πηγαίνουμε μετά το θάνατο, αν υπάρχει ψυχή και αν υπάρχει Θεός. Αυτή η λαχτάρα μας οδηγεί να ψάξουμε να βρούμε έναν τρόπο, για να απαντηθούν αυτές οι ερωτήσεις. Μιας και ανάψει αυτή η επιθυμία, ο Θεός ακούει την κραυγή μας και μας δίνει τη Χάρη Του. Είναι Εκείνος που κάνει τις διευθετήσεις, για να βρούμε κάποιον που να μπορεί να μας δείξει έναν τρόπο να πάρουμε τις πολυπόθητες απαντήσεις. Οδηγούμαστε στα πόδια μιας φωτισμένης ψυχής, σ' έναν πνευματικό Διδάσκαλο, ο οποίος μπορεί να μας βάλει στο δρόμο για να λύσουμε

αυτές τις απορίες. Στην περίπτωση του Sant Kirpal Singh, οδηγήθηκε στον Hazur Baba Sawan που και τον μύησε στο Φως και τον Ήχο του Θεού. Αυτό είναι το πρώτο βήμα για την εκπλήρωση της λαχτάρας μας. Ένας αρμόδιος πνευματικός Διδάσκαλος μπορεί να μας δώσει μια συνειδητή επαφή με το Φως και τον Ήχο του Θεού την ώρα της μύησης και να μας διδάξει μια άσκηση διαλογισμού, έτσι ώστε να δούμε μόνοι μας τι βρίσκεται μέσα μας. Όταν βλέπουμε το Εσωτερικό Φως και ακούμε την ουράνια Μουσική Εσωτερικά, γνωρίζουμε στα σίγουρα ότι δεν είμαστε απλώς το σώμα και ο νους, αλλά μια ψυχή. Γνωρίζουμε ότι η ψυχή είναι συνδεδεμένη με ένα πνευματικό ρεύμα Φωτός και Ήχου, που μπορεί να μας βοηθήσει να υπερβούμε τη σωματική μας συνειδητότητα και να εξερευνήσουμε τις Εσωτερικές περιοχές του Φωτός και της αγάπης.

Ακόμα και όταν είμαστε τόσο τυχεροί ώστε να βρούμε κάποιον και να επιτύχουμε με τη βοήθειά του μια συνειδητή, άμεση επαφή με το εσωτερικό Φως και Ήχο του Θεού, η λαχτάρα μας δεν τελειώνει, αλλά αντίθετα αρχίζει μ' έναν δυνατό πόθο, να προοδεύσουμε Εσωτερικά. Θέλουμε να έχουμε όλο και περισσότερη επαφή με το Φως και τον Ήχο. Θέλουμε να έχουμε την εμπειρία απ' όλο και περισσότερες Εσωτερικές πνευματικές θεάσεις μέσα στο διαλογισμό μας. Βλέπουμε ότι η Φωτεινή ή αλλιώς η Αστρική μορφή του Διδασκάλου μας, είναι ο Εσωτερικός μας οδηγός και όταν βλέπουμε αυτή τη μορφή, αισθανόμαστε να μας πλημμυρίζει μια αγάπη πολύ πιο μεγάλη από οποιαδήποτε άλλη έχουμε βρει πάνω στη γη. Αυτή η μορφή είναι η εκδήλωση του Φωτός και της αγάπης που όταν ερχόμαστε σε επαφή μαζί της, γεμίζουμε με μακαριότητα και θεία μέθη κάθε πόρο του είναι μας. Η Αστρική μορφή του Διδασκάλου είναι τόσο γεμάτη από αγάπη και μακαριότητα, που θέλουμε να είμαστε στην παρουσία της συνέχεια και τότε μας καταλαμβάνει μια καινούργια λαχτάρα. Μια λαχτάρα να διαλογιζόμαστε, να εσωστρεφόμαστε, προκειμένου να είμαστε συνέχεια με τον Διδάσκαλο. Είναι σαν το παιδί που λαχταρά το γάλα της μητέρας του. Το παιδί είναι ευχαριστημένο να είναι στην αγκαλιά της μητέρας του και να πίνει το γάλα της όσο ζητά η καρδιά του. Προσπαθήστε να πάρετε ένα μωρό από τη μητέρα του εκείνη την ώρα και δείτε πόσο θα υποφέρει και πόσο ανήσυχο γίνεται. Το παιδί κλαίει μέχρι η μητέρα να το ξαναπάρει στην αγκαλιά της. Έτσι

είναι και με την ψυχή, που έχει μια φορά γευτεί τη μακαριότητα της επαφής με τον πνευματικό Διδάσκαλο. Ο πνευματικός Διδάσκαλος έχει βυθιστεί μέσα στον ωκεανό όλης της αγάπης, μέσα στον Θεό, και φέρνει αυτή την αγάπη και το Φως στους μαθητές του.

Όποιος έρχεται σε επαφή με τον Διδάσκαλο της εποχής του, έχει την εμπειρία αυτής της αγάπης που ρέει από αυτόν. Έτσι, όταν είναι κανείς στην παρουσία του Διδασκάλου του εξωτερικά ή Εσωτερικά κατά την διάρκεια του διαλογισμού, αιχμαλωτίζεται από αυτό το γεμάτο αγάπη Φως και από μακαριότητα. Σ’ αυτόν τον στίχο, ο Sant Kirpal Singh μιλάει γι’ αυτή την λαχτάρα, του να είναι στην παρουσία του Διδασκάλου του συνέχεια. Λαχταρά αυτή την ένωση κάθε στιγμή και αυτή η λαχτάρα του αντανακλάται διαρκώς μέσα από τα μάτια του.

Το Πνευματικό Μονοπάτι είναι μια συνεχής λαχτάρα. Ο Sant Darshan Singh μιλούσε συχνά γι’ αυτήν την ανησυχία της καρδιάς. Είναι μια συνεχής επιθυμία, καθώς δεν έχει σημασία σε ποιο πνευματικό επίπεδο έχουμε φτάσει, αλλά ότι θέλουμε όλο και περισσότερο. Αν βλέπουμε κάποιο Φως Εσωτερικά, θέλουμε να φθάσουμε να δούμε και τα Εσωτερικά άστρα. Αν βλέπουμε τα άστρα, θέλουμε να δούμε το Εσωτερικό φεγγάρι. Αν βλέπουμε το Εσωτερικό φεγγάρι, θέλουμε να δούμε τον Εσωτερικό ήλιο. Αν βλέπουμε τον Εσωτερικό ήλιο, θέλουμε να αντικρύσουμε τη Φωτεινή ή Αιθερική μορφή του Διδασκάλου. Αν βλέπουμε τη Φωτεινή μορφή του Διδασκάλου, θέλουμε να είμαστε μαζί του στο Αστρικό επίπεδο. Αν φτάσουμε στο Αστρικό επίπεδο, θέλουμε να υψωθούμε πιο πάνω στο Αιτιατό επίπεδο. Από το Αιτιατό επίπεδο, λαχταράμε να φτάσουμε στο Υπεραιτιατό επίπεδο και όταν βρεθούμε στη μακάρια περιοχή του Υπεραιτιατού επιπέδου, θέλουμε να πάμε στο Sach Khand, το βασίλειο της Αλήθειας, όπου η ψυχή μας βυθίζεται μέσα στον Θεό (Θέωση). Η ψυχή είναι συνέχεια ανήσυχη, ωσότου να βυθιστεί πίσω μέσα στον Κύριο. Έτσι, η λαχτάρα αποδεικνύεται ένα πραγματικό δώρο που μας οδηγεί όλο και πιο μπροστά στο πνευματικό μας ταξίδι. Χωρίς αυτή μπορεί να είμαστε πολύ ικανοποιημένοι με τη φυσική μας ύπαρξη και να μην αγωνιζόμαστε να ξαναενώσουμε την ψυχή μας με τον Θεό.

Αυτή η λαχτάρα είναι μια ευλογία, που οδηγεί την ψυχή, σαν ένας οδηγός, σε όλο και πιο ανώτερες καταστάσεις Φωτός και αγάπης.

Ενώ μπορεί να φέρνει κάποιο πόνο, αυτός ο πόνος μας οδηγεί στην ανακούφιση που έρχεται, καθώς προχωράμε σε όλο και ανώτερες καταστάσεις πνευματικής εμπειρίας. Έτσι, με την εκπλήρωση της λαχτάρας μας, γεννιέται μια καινούρια λαχτάρα που μας οδηγεί όλο και πιο ψηλά.

Αυτή η λαχτάρα μερικές φορές γίνεται τόσο έντονη που δάκρυα γεμίζουν τα μάτια μας. Προσπαθούμε να τα συγκρατήσουμε, να τα κρατήσουμε μυστικά, αλλά τα δάκρυα μπορεί να κυλήσουν στα μάγουλά μας. Όμως δεν θέλουμε να ξέρει κανείς γι αυτά τα δάκρυα. Μας βάζει σε αμηχανία το ότι μπορεί να κυλούν, ενώ είμαστε στη δουλειά μας ή με την οικογένεια μας ή τους φίλους μας. Οι άνθρωποι συνηθίζουν να ρωτούν τι συμβαίνει. Αλλά αυτό δεν είναι κάτι για το οποίο θα θέλαμε να μιλήσουμε και να το μοιραστούμε μαζί τους. Είναι μια ανέκφραστη λαχτάρα και επιθυμία για το Διδάσκαλό μας και για τον Θεό. Είναι κάτι που εμείς έχουμε την εμπειρία του και που δεν μπορεί να μεταφραστεί με λόγια. Έτσι, προσπαθούμε να συγκρατήσουμε τα δάκρυά μας, ώστε να μην προκαλέσουμε κάποια αναστάτωση ή να τραβήξουμε την προσοχή των άλλων. Αλλά μερικές φορές δεν τα καταφέρνουμε και τα δάκρυά μας ρέουν προς τα έξω. Δεν μπορούμε να τα συγκρατήσουμε. Αυτή είναι η κατάσταση που βρισκόταν ο Sant Kirpal Singh, όταν έγραφε αυτόν το στίχο.

Αν διαβάσουμε αφηγήσεις από τη ζωή του, βλέπουμε ότι κατά τη διάρκεια της εποχής που έψαχνε να βρει τις απαντήσεις για το μυστήριο της ζωής και του θανάτου, προτού συναντήσει το Διδάσκαλό του, τα δάκρυά του πολλές φορές κυλούσαν έξω από τα μάτια του, στα χαρτιά του γραφείου του και τα μούσκευαν. Οι άλλοι τον ρωτούσαν τι συμβαίνει και συμπέραναν ότι του λείπει η οικογένειά του. Αλλά, όπως εκείνος εξηγεί, αυτά ήταν δάκρυα λαχτάρας για τον Θεό. Υπάρχουν στιγμές στη ζωή του καθενός μας που βρισκόμαστε σε μια κατάσταση συγκίνησης και τα δάκρυα μας που κυλούν αποτελούν μια ευλογία, γιατί είναι μια επιβεβαίωση ότι η ψυχή μας λαχταρά τον Θεό. Το να λαχταράμε είναι μια ένδειξη ότι κάτι μας τραβάει όλο και περισσότερο πίσω στον Θεό. Η λαχτάρα είναι προάγγελος του ότι η ψυχή κινείται σταθερά στο Πνευματικό Μονοπάτι και πως μια μέρα θα φτάσουμε στην επικοινωνία μας με τον Θεό. Ο επόμενος στίχος λέει:

Από την αυγή μέχρι το σούρουπο σε θυμάμαι , ω Sawan!
Κάθε σου βήμα γεμίζει με θαυμασμό τη σελήνη και τον ήλιο.

Αυτή η λαχτάρα μας κάνει να έχουμε πάντοτε ζωντανή μέσα μας την ενθύμηση του Αγαπημένου. Όταν πεινάμε, ο πόνος (*της πείνας*) παραμένει μαζί μας μέρα και νύχτα. Όταν διψάμε, δεν μπορούμε να ξεχάσουμε τη δίψα μας και τις 24 ώρες της ημέρας. Παρόμοια, όταν λαχταράμε τον Κύριο, έχουμε μια αγωνία συνέχεια όλη τη μέρα και όλη τη νύχτα. Εδώ, ο Sant Kirpal Singh λέει στον Διδάσκαλό του, Hazur Baba Sawan, ότι τον θυμάται από την αυγή μέχρι το σούρουπο και από το σούρουπο μέχρι την επόμενη αυγή. Περνά και τις 24 ώρες με την ενθύμηση του. Η αγάπη του γι' αυτόν είναι τόσο μεγάλη, που δεν του φεύγει από το μυαλό.

Αυτή είναι η κατάσταση ενός αφοσιωμένου στον Κύριο. Στο φυσικό επίπεδο δεν μπορούμε να δούμε τον Θεό. Ο Θεός είναι πνεύμα και τα φυσικά μας μάτια είναι καμωμένα για να αντιλαμβάνονται μόνο ότι είναι καμωμένο από ύλη. Για να δούμε και να ακούσουμε τον Θεό, ο ίδιος ο Θεός φρόντισε, ώστε οι άνθρωποι να μπορούν να πάνε οι ίδιοι να τον συναντήσουν. Ο Θεός διαρκώς εργάζεται μέσω ενός ανθρώπινου πόλου. Αυτός ο ανθρώπινος πόλος μπορεί να μας δείξει το δρόμο της επιστροφής της ψυχής μας στον Θεό και να μας δώσει ένα σύνδεσμο μαζί Του. Αφού δεν μπορούμε να δούμε τον Θεό με τα φυσικά μας μάτια, ο Θεός μας δίνει την αγάπη και το Φως Του μέσω ενός ανθρώπινου πόλου.

Μέσα στην ιστορία, υπήρξαν πολλοί άγιοι, Διδάσκαλοι, προφήτες και φωτισμένα όντα που ο ρόλος τους ήταν να υπηρετήσουν την ανθρωπότητα, βοηθώντας την να ξαναενωθεί με τον Θεό. Έχουμε το παράδειγμα του Χριστού, του Βούδα, του Προφήτη Μωάμεθ, του Mahavira, του Guru Nanak, του Baba Farid και πολλών άλλων που έφεραν στον κόσμο το μήνυμα του Θεού για την αγάπη και το Φως. Επειδή αυτοί είναι ο καταλύτης, για να βοηθήσουν την ψυχή να επιστρέψει στον Θεό, τους αγαπάμε και τους σεβόμαστε. Είναι γι' αυτό που οι άνθρωποι έχουν τόσο πολύ αγάπη και αφοσίωση για τους πνευματικούς τους Διδασκάλους. Γνωρίζουμε ότι αυτοί δεν μας συνδέουν με τον εαυτό τους, αλλά μας συνδέουν με τον Θεό. Ο Sant Kirpal Singh εκφράζει την αγάπη και την αφοσίωση του προς το Δι-

δάσκαλό του, Hazur Baba Sawan, γιατί γνωρίζει ότι είναι με την βοήθεια και την Χάρη του που μπορεί να συναντήσει τον Κύριο.

Αυτή η αγάπη και η αφοσίωση για τον πνευματικό μέντορα έχει εκφραστεί με πολλούς τρόπους. Ο Sant Kirpal Singh σ' αυτόν το στίχο λέει ότι κάθε βήμα του Hazur γεμίζει τη σελήνη και τον ήλιο με θαυμασμό. Μιλάει δηλαδή για την ομορφιά και τη Χάρη του Hazur. Η εικόνα αυτή δείχνει ότι ο ήλιος και η σελήνη είναι από μόνα τους αξιοθαύμαστα ουράνια σώματα. Έτσι, η δύναμη του ήλιου δίνει φως και ζεστασιά σε όλα τα ζωντανά πράγματα. Η σελήνη αντανακλά στον κόσμο αυτό το φως του ήλιου τη νύχτα. Η έλξη της βαρύτητας της σελήνης προκαλεί τις παλίρροιες του ωκεανού. Αυτές οι παλίρροιες προξενούν την κυκλοφορία του αέρα και του νερού στη γη, για να δημιουργηθούν οι καιρικές συνθήκες, όπως η βροχή, που είναι ουσιαστική για να μεγαλώσουν τα φυτά και τα δένδρα και αυτά να παρέχουν τροφή στους ανθρώπους και σε όλες τις μορφές ζωής. Έτσι, ο ήλιος και η σελήνη είναι ουσιώδεις παράγοντες για τη ζωή πάνω στον πλανήτη μας. Όμως, παρόλη την δύναμη και την σπουδαιότητα τους και αυτά μένουν έκθαμβα από τη μεγαλοπρέπεια του Hazur. Λέει ότι κάθε βήμα του προκαλεί θαυμασμό στον ήλιο και στη σελήνη.

Τι είναι αυτή η έντονη αγάπη, η αφοσίωση προς τον Hazur, που είχε ο Sant Kirpal Singh; Βλέπουμε στη ζωή όλων των αγίων και μυστών αυτήν την έντονη αφοσίωση και αγάπη για τον πνευματικό τους Διδάσκαλο. Αυτό που συμβαίνει είναι ότι, καθώς εξελισσόμαστε στον πνευματικό δρόμο, βλέπουμε Εσωτερικά όλο και περισσότερο το μεγαλείο του Διδασκάλου. Όταν πρωτοσυναντήσουμε τον Διδάσκαλο, αυτός μας φαίνεται σαν ένας κοινός άνθρωπος που μιλάει μαζί μας, περπατάει μαζί μας, τρώει μαζί μας, γελάει μαζί μας και κλαίει μαζί μας. Όταν μυηθούμε, αρχίζουμε να βλέπουμε Εσωτερικά ένα μέρος από τη δύναμη του Διδασκάλου. Συνειδητοποιούμε ότι μας έχει βοηθήσει να συνδεθούμε με το Εσωτερικό Φως και τον Ήχο του Θεού. Καθώς συνεχίζουμε να διαλογιζόμαστε, βλέπουμε τελικά τη Φωτεινή μορφή του Διδασκάλου Εσωτερικά σε όλη της την λαμπρότητα και την ακτινοβολία. Τότε νιώθουμε δέος για το μεγαλείο της αγάπης του και της δύναμής του Εσωτερικά. Καθώς υψωνόμαστε στο Αστρικό επίπεδο, βρίσκουμε τον Gurudev ή τη Φωτεινή μορφή του Διδασκάλου. Καθώς υψωνόμαστε πιο πάνω στο Αιτιατό επίπεδο, βρίσκουμε μια ακό-

μη πιο αιθέρια μορφή του Διδασκάλου. Αυτή η μορφή θα είναι ακόμη πιο λαμπερή και γεμάτη αγάπη από τη μορφή του Διδασκάλου όπως την συναντήσαμε στην Αστρική περιοχή. Τελικά, ερχόμαστε στο Sach Khand, όπου βρίσκουμε τη μορφή του Διδασκάλου μας να κάθεται στον «θρόνο του Θεού». Τότε, είναι που συνειδητοποιούμε ποιος είναι αληθινά ο Διδάσκαλός μας. Υπάρχει μια θαυμάσια ιστορία του Kabir Sahib πάνω σ' αυτό. Η Indu Mati ήταν μια βασίλισσα που πήγαινε στο Kabir Sahib για πνευματική ανάπτυξη. Μια μέρα, ανυψώθηκε στο Sach Khand κατά τον διαλογισμό της και έμεινε έκπληκτη, όταν είδε τον Kabir Sahib, το Διδάσκαλό της, να κάθεται στο θρόνο του Κυρίου. Με κατάπληξη ρώτησε τον Kabir Sahib: «Γιατί δεν μου το είπες από πριν ποιος πραγματικά είσαι;» Αυτός απάντησε: «Αν σου το είχα πει προτού να δεις μόνη σου, δεν θα με είχες πιστέψει.» Έτσι είναι και με μας. Είμαστε στο φυσικό επίπεδο και δεν έχουμε ιδέα για το ποιος είναι ο Διδάσκαλος. Είναι μόνο όταν υψωθούμε στο επίπεδο του, που συνειδητοποιούμε το μεγαλείο του. Ο Sant Kirpal Singh μια φορά είπε ότι μόνον ένας Διδάσκαλος μπορεί να γνωρίζει έναν άλλο Διδάσκαλο, εννοώντας ότι μπορούμε να καταλάβουμε το πλήρες μεγαλείο του Διδασκάλου μας μόνο, όταν φτάσουμε σ' εκείνο το επίπεδο. Έτσι, καθώς προοδεύουμε πνευματικά, συνειδητοποιούμε όλο και περισσότερο το μεγαλείο του Διδασκάλου. Ήταν γι' αυτό, που ο Sant Kirpal Singh αισθανόταν τέτοιο δέος για τον Hazur. Είδε Εσωτερικά το μεγαλείο του Διδασκάλου του και είχε γι' αυτόν τον μεγαλύτερο σεβασμό. Στον επόμενο του στίχο, ο Sant Kirpal Singh λέει:

> *Ποιος άλλος από σένα μπορεί να έρθει στο σκοτάδι της νύχτας, για να μεταμορφώσει το θλιβερό περιβάλλον της ζωής μου;*

Σ' αυτόν το στίχο, ο Sant Kirpal Singh εξυμνεί τον Hazur για το δώρο του Φωτός. Αναφέρεται στη ζωή του σαν να είναι το σκοτάδι. Μπορεί να νομίζουμε ότι έχουμε πολύ φως για να φωτίζει τη νύχτα αλλά στην ουσία είμαστε μέσα σε ένα σκοτεινό και θλιβερό περιβάλλον. Τα φώτα των ηλεκτρικών λαμπτήρων, που λάμπουν σαν σειρές από μαργαριτάρια μέσα στη νύχτα, είναι στην πραγματικότητα πολύ σκοτεινά. Η ύπαρξή μας πάνω σ' αυτό το φυσικό επίπεδο είναι μια

ύπαρξη σχετικά σκοτεινή. Είναι ο Διδάσκαλος που έρχεται και φέρνει φως στη σκοτεινιά της ζωής μας. Ο Διδάσκαλος φωτίζει την καρδιά μας μ' αυτό το Φως. Χωρίς αυτό το Φως, θα παραμέναμε αιώνια στο σκοτάδι. Στο ποίημα δεν γίνεται αναφορά για το φυσικό σκοτάδι αλλά για το πνευματικό σκοτάδι. Όταν κλείνουμε τα μάτια μας, κανονικά οι άνθρωποι βλέπουμε σκοτάδι. Αλλά όταν συνδεθούμε με το Φως και τον Ήχο του Θεού, θα δούμε Φως μέσα μας. Εκεί θα υπάρχουν Φώτα από όμορφα και λαμπερά χρώματα. Σταθεροποιώντας την προσοχή μας σ' αυτό το Φως, η ψυχή μας μπορεί να υπερβεί τη σωματική μας συνειδητότητα και να μπει στα ανώτερα πνευματικά βασίλεια που βρίσκονται μέσα μας. Ταξιδεύουμε τότε πάνω σε ένα ρεύμα Φωτός και Ήχου μέσα από τα διάφορα επίπεδα της Δημιουργίας, μέχρι τελικά να βυθιστούμε ξανά στον Θεό. Ο Sant Kirpal Singh εκτιμά το δώρο που του δόθηκε από τον Hazur. Το δώρο του Φωτός είναι ένα δώρο ζωής, γιατί αφυπνίζει την Ψυχή στην αληθινή της ύπαρξη. Αυτό είναι το δώρο που δίνεται από όλους τους ζωντανούς Διδασκάλους κάθε εποχής στους μαθητές τους, τους ειλικρινείς αναζητητές της Αλήθειας. Όλοι αυτοί που επιθυμούν να έχουν την εμπειρία του Φωτός, μπορούν να την έχουν, όταν έρθουν σε επαφή με έναν "σύνδεσμο" που να μπορεί να τους ενώσει. Ο σύνδεσμος αυτός υπάρχει και περιμένει τον καθένα μας. Το μόνο που πρέπει να κάνουμε είναι να τον ζητήσουμε. Στον τελευταίο στίχο, ο Sant Kirpal Singh Ji γράφει:

Ω Jamal, γιατί να σε νοιάζει για τη ζωή,
όταν η ψυχή έχει παγιδευτεί μέσα στο σώμα
και από το σώμα έχει αφαιρεθεί το στήριγμά του;

Jamal είναι το συγγραφικό όνομα του Sant Kirpal Singh. Εδώ, αναφέρεται στην ανάγκη της ψυχής να έρθει σε επαφή με τον Διδάσκαλο, με το Ρεύμα του Φωτός και του Ήχου και με τον Θεό. Λέει: «Σε τι χρησιμεύει αυτή η ζωή, αν είμαστε παγιδευμένοι μέσα στο σώμα χωρίς το στήριγμα του πνευματικού Διδασκάλου, του Φωτός και του Ήχου του Θεού;». Μας λέει λοιπόν ότι μόνον αυτή η ζωή αξίζει, αυτήν κατά την οποία η ψυχή αφυπνίζεται στην αληθινή της ουσία και συνδέεται με το Εσωτερικό Φως μέσω της Χάρης ενός

πνευματικού Διδασκάλου.

Χωρίς αυτό το στήριγμα, αυτή η ζωή περνάει δίχως να φτάσουμε στο στόχο μας. Αν τη ζωή μας τη ζούμε μόνο για να επιβιώσουμε, χωρίς να δίνουμε καθόλου προσοχή στην πνευματική μας ανάπτυξη, τότε έχουμε χάσει τη χρυσή ευκαιρία της ανθρώπινης γέννησης. Είναι μια σπάνια ευκαιρία το να γεννηθεί κανείς μέσα στην ανθρώπινη μορφή. Θεωρείται το επιστέγασμα και η κορωνίδα της Δημιουργίας. Είναι μόνο μέσα στην ανθρώπινη μορφή που έχουμε τις "ιδιότητες – ικανότητες" να επιστρέψουμε στον Θεό. Όλα τα κατώτερα είδη ζωής είναι χωρίς αυτή την ικανότητα. Τα ζώα για να επιστρέψουν αυτά στον Θεό, πρέπει να περιμένουν πρώτα να πάρουν την ανθρώπινη γέννηση. Οι πιθανότητες του να πάρουμε ένα ανθρώπινο σώμα είναι τόσο μικρές αν λάβει κανείς υπόψη του το άπειρο πλήθος μορφών ζωής πάνω στον πλανήτη μας. Έτσι αν είμαστε αρκετά τυχεροί να πάρουμε μια ανθρώπινη μορφή, πρέπει να κάνουμε την καλύτερη χρήση της, γνωρίζοντας τον εαυτό μας και γνωρίζοντας τον Θεό. Αν είμαστε επιπλέον τυχεροί να βρούμε έναν πνευματικό Διδάσκαλο, τότε θα πρέπει να πάρουμε το πλήρες όφελος από τη βοήθειά του και να κάνουμε διαλογισμό. Μόνο με αυτόν τον τρόπο, θα κάνουμε πλήρη χρήση της ευκαιρίας που η Θεία Χάρη μας παρέχει, για να γνωρίσουμε τον Θεό.

Χωρίς αυτό το σκοπό, ο Sant Kirpal Singh αναγνωρίζει πως η ζωή δεν έχει καμιά χρησιμότητα. Αυτός ο ίδιος πήρε μια απόφαση, όταν πήρε το δίπλωμά του από το σχολείο και είπε: «Πρώτα ο Θεός και όλα τα άλλα έπονται». Έχοντας πάρει αυτήν την απόφαση, δεν κοίταξε πια πίσω Του. Τράβηξε μπροστά με όλη του την ενέργεια και την προσοχή, ωσότου έφτασε στο στόχο του, την Αυτογνωσία και την Θεογνωσία στη διάρκεια της ζωής του. Η ίδια ευκαιρία περιμένει τον καθένα μας. Και εμείς επίσης μπορούμε να κατορθώσουμε αυτό που κατόρθωσε ο Sant Kirpal. Ο καθένας μας έχει την ευκαιρία να γνωρίσει τον εαυτό του και να γνωρίσει τον Θεό. Το μόνο που χρειάζεται να κάνουμε είναι να ακολουθήσουμε τα βήματά του. Χρειάζεται να έχουμε μια λαχτάρα να γνωρίσουμε τον Θεό. Χρειάζεται να ζούμε πάντοτε στην ενθύμηση του Κυρίου. Μετά χρειάζεται να φωτίζουμε μέσα από το διαλογισμό την καρδιά μας με αγάπη και Φως καθημερινά και τακτικά. Είναι μ' αυτόν τον τρόπο που κάνουμε την καλύτερη

χρήση της ανθρώπινης γέννησης μας. Είθε η καρδιά σας να παραμένει πάντοτε λαμπερή με την αγάπη και το Φως του Θεού και είθε να σκορπίζετε την αγάπη και το Φως, οπουδήποτε πηγαίνετε.

ΚΑΛΛΙΕΡΓΩΝΤΑΣ ΤΗΝ ΑΓΑΠΗ ΠΡΟΣ ΟΛΟΥΣ

Αποσπάσματα από ομιλίες του Διδασκάλου Σαντ Ρατζίντερ Σινγκ

Κάθε πλάσμα μέσα στη Δημιουργία ταξιδεύει το ταξίδι της επιστροφής στον Θεό, την Πηγή από όπου ήρθε. Σ' αυτό το ταξίδι οι ψυχές κινούνται από τη μια ζωή στην άλλη, λαχταρώντας να πάρουν την ανθρώπινη μορφή. Το ανθρώπινο σώμα θεωρείται το ανώτατο μέσα σ' όλη την Δημιουργία. Είναι το μόνο, που μέσα σ' αυτό, η ψυχή έχει την ικανότητα να υψωθεί πάνω από αυτόν τον φυσικό κόσμο και να επιστρέψει στον Θεό. Είμαστε πολύ τυχεροί που έχουμε γεννηθεί άνθρωποι. Είναι η χρυσή μας ευκαιρία, για να πραγματοποιήσουμε τον Θεό. Αν χάσουμε αυτή την ευκαιρία να πραγματοποιήσουμε τον Κύριο στη διάρκεια αυτής μας της ζωής, ποιος ξέρει πότε θα ξαναγεννηθούμε άνθρωποι. Ίσως θα πρέπει ξανά να περάσουμε μέσα από τον κύκλο που είναι γνωστός ως τροχός της μετεμψύχωσης ή ο Τροχός των 8,4 εκατομμυρίων ειδών ζωής.

Θα πρέπει να προσπαθήσουμε να επεκτείνουμε σε όλη την ανθρωπότητα και σε όλη τη Δημιουργία τα ίδια αισθήματα αγάπης που έχουμε για τους αγαπητούς μας και γι' αυτούς που είναι κοντά μας. Θα πρέπει να συνειδητοποιήσουμε πως μέσα σε κάθε καρδιά που κτυπά είναι μια ψυχή και αυτή η ψυχή δεν είναι διαφορετική από τη δικιά μας. Όλες οι ψυχές είναι ένα μέρος του Θεού. Όλες οι ψυχές είναι συνδεμένες με ένα βαθύ δεσμό. Η ψυχή μέσα μας είναι η ίδια ψυχή που είναι μέσα σε όλες τις άλλες μορφές ζωής. Θα πρέπει να

προσέχουμε να μη βλάπτεται καμιά ψυχή, γιατί αν ένα μέρος υποστεί βλάβη, ολόκληρο το σύστημα επηρεάζεται.

Γνωρίζουμε την επίδραση που έχουν οι γεμάτες αγάπη σκέψεις μας για κάποιον. Τα παιδιά είναι ευαίσθητα και μπορούν αμέσως να νιώσουν αν κάποιος έχει σκέψεις αγάπης προς αυτά. Και εμείς επίσης είμαστε ευαίσθητοι. Όταν κάποιος έχει σκέψεις αγάπης προς εμάς ανταποκρινόμαστε κι εμείς με αγάπη. Παρόμοια, οι αρνητικές μας σκέψεις στέλνουν μια δόνηση που την αντιλαμβάνεται ο άλλος άνθρωπος. Μπορεί να νομίζουμε πως τις σκέψεις μας τις γνωρίζουμε μόνο εμείς, αλλά και οι άλλοι μπορούν να τις νιώσουν. Γι' αυτόν το λόγο, πρέπει να προσέχουμε τι σκεφτόμαστε.

Οι σκέψεις μας όχι μόνο μπορούν να πληγώσουν τους άλλους, αλλά μπορούν τελικά να βλάψουν και εμάς τους ίδιους. Ο χρόνος που καταναλώνουμε σκεπτόμενοι άσχημα για τους άλλους είναι χρόνος κατά τον οποίο χάνουμε τις πολύτιμες "αναπνοές" που μας έχουν δοθεί. Ο χρόνος που περνάμε κρίνοντας τους άλλους καθυστερεί την πορεία μας στο να προχωρήσουμε προς τον στόχο μας, να βρούμε τον Θεό. Πρώτον, γιατί δεν μπορούμε να συγκεντρωθούμε στο διαλογισμό μας αν σκεπτόμαστε άσχημα για τους άλλους. Δεύτερον, αυτή η σκέψη θα τριγυρνά και θα παραμένει στο νου μας όλη την ημέρα. Τρίτον, δημιουργούμε εντυπώσεις (καρμικές δράσεις) και θα πρέπει να δρέψουμε τον καρπό τους. Έτσι, αν τελικά δεν νιώθουμε αγάπη προς ένα από τα παιδιά του Θεού, πώς είναι δυνατόν Αυτός να είναι ευχαριστημένος μαζί μας;

Κάνοντας αυτοενδοσκόπηση και φέρνοντας στο νου μας τις σκέψεις, τα λόγια και τις πράξεις μας, συνειδητοποιούμε πόσες φορές την ημέρα σκεπτόμαστε αρνητικά για τους άλλους. Πολλοί από μας έχουν τη συνήθεια να επιθυμούν κακό για τους άλλους. Μπορεί στην πραγματικότητα να μην κάνουμε καμιά πράξη, αλλά μπορεί να επιθυμούμε για έναν άνθρωπο να έχει κακή τύχη. Μερικοί άνθρωποι εύχονται να συμβεί κάτι κακό στον άλλο ή να έχει κάποιο ατύχημα. Άλλοι εύχονται να χάσει κάποιος τα πλούτη ή την περιουσία του. Μερικές φορές ελπίζουμε πως κάποιος άλλος θα αποτύχει τον στόχο που προσπαθεί να κατορθώσει, πιστεύοντας πως θα έχουμε τότε μια καλύτερη ευκαιρία να τον κατορθώσουμε εμείς. Αν ζηλεύουμε τους άλλους, σημαίνει ότι επιθυμούμε αυτοί να έχουν κακή τύχη και εμείς

να έχουμε καλύτερη. Μιας και γίνουμε ενήμεροι αυτής της συνήθειας, μπορούμε να σταματήσουμε αυτές τις σκέψεις, όταν μας έρχονται στο νου. Η θεραπεία γι' αυτό το ελάττωμα είναι να σκεπτόμαστε πως όλοι είμαστε μια μεγάλη οικογένεια. Σπάνια μπορεί να συμβεί κάποιος να εύχεται κακοτυχία για ένα από τα κοντινά μέλη της οικογένειάς του, όπως για τον ή την σύζυγό του, τους γονείς του και τα παιδιά του. Αν επεκτείνουμε την αγάπη που έχουμε για την οικογένειά μας σε όλη τη Δημιουργία, αυτό θα μας βοηθήσει να ξεπεράσουμε την αρνητική τάση, τού να επιθυμούμε κακό για τους άλλους.

Το περαστικό πανόραμα της ζωής είναι γεμάτο με πολλούς ανθρώπους και προβλήματα. Αν αφήσουμε το νου μας να αποκτήσει τη συνήθεια να γίνεται ο κινούμενος σχολιαστής των λόγων και των πράξεων των άλλων ανθρώπων, δεν θα είμαστε τίποτα περισσότερο από ένα μαγνητόφωνο που επαναλαμβάνει κάθε συμβάν. Κάθε αναπνοή μας είναι πολύτιμη. Αν χάσουμε αυτή τη ζωή, ποιος ξέρει τι θα γίνει με μας την επόμενη; Πρέπει να ανησυχούμε για την δικιά μας σωτηρία. Πρέπει να ενδιαφερόμαστε για την δικιά μας πνευματική πρόοδο. Αφήστε τους άλλους να λένε και να κάνουν ό,τι θέλουν. Εμείς πρέπει να παραμείνουμε επικεντρωμένοι και με εστιασμένη την προσοχή μας στο πνευματικό μας ταξίδι προς τον Θεό. Ο Θεός δεν μας ανέθεσε να κρίνουμε τους άλλους. Αφήστε τον Θεό να είναι ο μοναδικός κριτής κάθε ανθρώπου. Εμείς θα πρέπει να παραμένουμε κριτές του εαυτού μας. Αν εξετάζαμε λεπτομερώς τους εαυτούς μας και τους κρίναμε με την ίδια αυστηρότητα που κρίνουμε τους άλλους, θα βλέπαμε πόσα λάθη κάνουμε. Αν εργαστούμε, για να διορθώσουμε τα δικά μας ελαττώματα, θα κάνουμε περισσότερη πρόοδο στο ταξίδι μας προς την Πατρίδα μας.

Ας αντικαταστήσουμε τις αρνητικές σκέψεις, λόγια και πράξεις μας με σκέψεις μη βίας. Πρέπει να αντιμετωπίζουμε τα λάθη και τα παραπτώματα των άλλων με ευσπλαχνία. Όταν ένα νήπιο ή ένα παιδί κάνει ένα λάθος, δεν το κρίνουμε. Τα κοιτάζουμε φιλεύσπλαχνα και τα δικαιολογούμε, λέγοντας ότι θα πρέπει να κάνουν πολλά λάθη, για να μάθουν. Παρόμοια και οι άλλοι, που είναι σε διάφορα στάδια του πνευματικού τους ταξιδιού. Αν κάνουν λάθη, πρέπει να τους κοιτάζουμε με αγάπη και με ευσπλαχνία.

Αν μπορέσουμε να καλλιεργήσουμε τη μη βία στην καθημερινή

μας ζωή, θα δούμε ότι ο Θεός θα είναι πολύ ευχαριστημένος μαζί μας και θα μας στέλνει όλο και περισσότερη Χάρη. Θα γίνουμε η κατοικία της ειρήνης και της γαλήνης γι' αυτούς που είναι γύρω μας. Θα "βοηθήσουμε" τον Θεό γινόμενοι συνειδητοί συνεργάτες του Θείου Του σχεδίου. Θα Τον βοηθήσουμε να απαλλάξει τα παιδιά Του από τα βάσανα. Η πρόοδός μας θα γίνει πιο γρήγορη και συγχρόνως όλες οι άλλες αρετές θα προστεθούν σε μας.

Αν ο καθένας μας μπορούσε να φτάσει αυτόν τον επιθυμητό στόχο, αυτός ο πλανήτης θα έμπαινε στη Χρυσή Εποχή στην οποία δεν υπάρχουν πόλεμοι και διαμάχες. Δεν θα υπήρχαν πια αιματοχυσίες και πόνος. Θα είχαμε έναν κόσμο, όπου θα υπήρχαν μόνο ειρηνικές λύσεις για τα προβλήματα και τις διαμάχες. Ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ προσευχόταν για έναν τέτοιο κόσμο και ελπίζω στη διάρκεια της ζωής μου και της δικιάς σας να τον δούμε να γίνεται πραγματικότητα. Είθε να εκπληρωθεί αυτός ο στόχος του Σαντ Ντάρσαν Σινγκ:

Από αυγή σε αυγή, ας μιλάμε για ειρήνη,
κι ας ακούμε το μήνυμα της αγάπης.
Τα φορτωμένα με βροχή σύννεφα του Σαουάν
έχουν σκεπάσει την ταβέρνα του χρόνου.
Ω Οινοχόε! ας χορτάσει η κούπα της αγάπης
ξανά και ξανά και ξανά.

ΕΚΣΤΑΣΗ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΟΝ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟ

Αυτή η ομιλία του Διδασκάλου Rajinder βασίζεται στα γραπτά ενός Γερμανού Χριστιανού μύστη, του Meister Eckhar και δημοσιεύθηκε στο περιοδικό Sat Sandesh τον Αύγουστο του 1998, με τίτλο "Ecstasy through Meditation".

Ερευνούμε το θέμα του διαλογισμού, όπως το δίδαξαν μύστες και άγιοι όλων των θρησκειών. Ο διαλογισμός δεν είναι μια καινούρια δραστηριότητα. Είναι μια αρχαία μέθοδος που χρησιμοποιήθηκε σε όλους τους πολιτισμούς, τις θρησκείες και τις χρονικές περιόδους ως ένας τρόπος σύνδεσης της ψυχής με τον Θεό. Αν μελετήσετε με προσοχή τα κείμενα των διαφόρων θρησκειών, θα βρείτε πολλές αναφορές στο διαλογισμό. Σήμερα θα αναφερθώ στα διδάγματα ενός Γερμανού μύστη, που λεγόταν Meister Eckhart. Γεννήθηκε το 1260 κι όμως περισσότερα από επτακόσια χρόνια αργότερα, ανακαλύπτουμε στα διδάγματά του αντιστοιχίες με την επιστήμη του διαλογισμού, όπως την αντιλαμβανόμαστε σήμερα.

Ο Meister Eckhart θεωρείται ο πατέρας του Γερμανικού μυστικισμού. Άρχισε το πνευματικό ταξίδι στα νιάτα του, όταν εισήλθε στο τάγμα των Δομινικανών μοναχών και επηρεάστηκε από τον Sir Thomas Aquinas. (Θωμάς ο Ακινάτης). Επηρεάστηκε επίσης από τη νεοπλατωνική φιλοσοφία, ιδιαίτερα από το Διονύσιο τον Αρεοπαγίτη, που τα έργα του γράφτηκαν τον 5ο αιώνα (από τον λεγόμενο Ψευδο-Διονύσιο, που θεωρείται μετενσάρκωση του Διονύσιου του Αεροπαγίτη). Έτσι, ο Meister Eckhart έφερε στο Χριστιανικό μυστικισμό της Γερμανίας την επίδραση της Αρχαιοελληνικής φιλοσοφίας

επαναφέροντας στο προσκήνιο έννοιες, που αφορούν την αληθινή φύση της “Μίας” πραγματικότητας.

Μία βασική διδασκαλία του Meister Eckhart ήταν η ανάγκη για σιωπηλή εσωστροφή, που την ονόμαζε “ησυχία”. Δίδαξε ότι κάποιος πρέπει να εσωστρέψει όλες τις αισθήσεις του, προκειμένου να συνδεθεί με το πνεύμα. Απέβαλλε κάθε συμβολισμό ή τον κατευθυνόμενο διαλογισμό με συμβολισμούς. Αντί γι’ αυτό, ο διαλογιζόμενος παραμένει σε σιωπηλή εσωστροφή, περιμένοντας τον Θεό να του μιλήσει. Είναι δύσκολο να φανταστούμε ότι τα ακόλουθα λόγια γράφτηκαν το 13ο αιώνα, γιατί μιλάνε για μια μέθοδο διαλογισμού, που εξακολουθεί να ασκείται ευρέως και σήμερα.

Η ΕΣΩΣΤΡΟΦΗ ΤΗΣ ΠΡΟΣΟΧΗΣ

Όπως γράφει ο Meister Eckhart: «Η ίδια η ψυχή, μαζί και όλες τις δυνάμεις της, έχει διασπαστεί και διασκορπιστεί στα εξωτερικά πράγματα - κάθε μια (*δύναμη*), σύμφωνα με τη λειτουργία της: η δύναμη της όρασης στο μάτι, η δύναμη της ακοής στο αυτί, η δύναμη της γεύσης στη γλώσσα, είναι ελάχιστα ικανές να εργαστούν “προς τα μέσα”, γιατί κάθε δύναμη που διασπάται μειώνεται. Η ψυχή λοιπόν, για να εργαστεί προς τα μέσα, πρέπει να επαναφέρει στο “σπίτι” (*στο Υλικό σώμα*) όλες τις δυνάμεις της. Πρέπει να μαζέψει την προσοχή της από όλα τα πράγματα που την αποσπούν, για την επιτέλεση μιας προς τα μέσα εργασίας.

…Αν ένας άνθρωπος πρέπει να εκτελέσει μια “εσωτερική” εργασία, χρειάζεται να μαζέψει όλες τις δυνάμεις μέσα του, σε μια γωνιά της ψυχής, και πρέπει να κρύψει από τον εαυτό του όλες τις εικόνες και τις μορφές. Τότε μόνον μπορεί να εργαστεί. Μετά πρέπει να μπει σε λησμονιά και απόσπαση. Πρέπει να είναι σε ακινησία και σιωπή, ώστε ο Λόγος να μπορεί να ακουστεί. Κανείς δεν μπορεί να προσεγγίσει το Λόγο, αν δεν βρίσκεται σε ακινησία και σιωπή, γιατί τότε ο Λόγος γίνεται ακουστός και κατανοητός στην έσχατη άγνοια. Όταν κάποιος δε γνωρίζει τίποτα, είναι ανοιχτός στο να του γίνονται αποκαλύψεις. Τότε θα αποκτήσουμε επίγνωση της Θείας Άγνοιας. Η άγνοιά μας θα εξευγενιστεί και θα διακοσμηθεί με υπερβατική Γνώση. Κι όταν απλώς κρατήσουμε τον εαυτό μας δεκτικό, θα είμαστε

τελειότεροι, παρά όταν εργαζόμαστε.»

Όταν κάποιος ακούει αυτά τα λόγια, αναγνωρίζει και αντιλαμβάνεται το ενιαίο της μυστικιστικής εμπειρίας. Αρχίζει μιλώντας για την ιδιότητα των αισθήσεων. Περιγράφει την ψυχή σαν να είναι διασπασμένη και διασκορπισμένη στα εξωτερικά πράγματα. Αυτή η περιγραφή είναι παρόμοια μ' εκείνη που δίνουν οι άγιοι της παράδοσης του Sant Mat. "Η εξωτερική έκφραση της ψυχής είναι η προσοχή." Ο λόγος για τον οποίο δεν έχουμε επίγνωση της ψυχής μας και του Θεού, είναι ακριβώς αυτός που περιγράφει ο Meister Eckhart. Η ψυχή ή η προσοχή είναι διασκορπισμένη στις αισθήσεις. Είμαστε χαμένοι μέσα στις αισθήσεις της όρασης, της ακοής, της όσφρησης, της γεύσης και της αφής. Πώς μπορούμε να γνωρίσουμε τον εαυτό μας, αν δίνουμε την προσοχή μας στα ερεθίσματα που προσλαμβάνουμε με τις αισθήσεις;

Ο Meister Eckhart μας δίνει μια λύση. Λέει ότι πρέπει να επαναφέρουμε στο "σπίτι" τη δύναμη της ψυχής, σε ένα σημείο ή μια γωνιά. Πρέπει να μαζέψουμε την ψυχή μας σε ένα σημείο, απ' όπου μπορούμε να πάμε Εσωτερικά. Αυτό το ονομάζει "εργασία προς τα μέσα". Αυτή η εργασία είναι ο διαλογισμός ή η προσευχή. Αυτή η εργασία είναι η απόσυρση της ψυχής μας από τις εξερχόμενες αισθήσεις και η εστίασή τους σε ένα σημείο Εσωτερικά. Αυτό το Εσωτερικό σημείο είναι ο Τρίτος ή Μοναδικός οφθαλμός.

Τι εννοεί ο Meister Eckhart με το να «κρύψουμε τον εαυτό μας από όλες τις μορφές και τις εικόνες»; Αυτά τα λόγια αναφέρονται και στα διδάγματα όλων των αγίων και Διδασκάλων που έχουν πραγματοποιήσει τον Θεό. Μας λέει ότι δεν θα πρέπει να συγκεντρωνόμαστε σε καμιά μορφή ή εικόνα αυτού του κόσμου. Δεν πρέπει να σκεφτόμαστε τίποτα που να αφορά το φυσικό κόσμο. Φτάνει ακόμα και μέχρι το σημείο να πει ότι η χρησιμοποίηση, ως σημείο συγκέντρωσης, της μορφής ή της εικόνας μιας θεότητας, ενός αγάλματος ή ενός ειδώλου δεν είναι βοηθητικό στη διαδικασία της εσωστροφής. Πρέπει να συγκεντρωνόμαστε μόνο σ' αυτό που είναι γνήσια πνευματικό. Γι' αυτό η εστίαση στο Φως και τον Ήχο φέρνει γρηγορότερα αποτελέσματα. Γι' αυτό άλλωστε στο Sant Mat τονίζεται ότι δε θα πρέπει να χρησιμοποιούμε φωτογραφίες ή εικόνες στο διαλογισμό. Θα πρέπει απλώς και μόνο να κάτσουμε, να κλείσουμε τα μάτια μας και να συγκεντρωθούμε στο πεδίο που βρίσκεται μπροστά μας και

κατόπιν να περιμένουμε τον Θεό να εμφανιστεί από μόνος Του. Οι φωτογραφίες είναι για γλυκιά ενθύμηση, αλλά η χρήση τους δε θα πρέπει να αποτελεί μέρος της άσκησης του διαλογισμού. Ο Meister Eckhart μας λέει επίσης να αποβάλουμε όλες τις σκέψεις των μορφών και των εικόνων και να συγκεντρωθούμε μόνο στο να λάβουμε το άμορφο Εσωτερικά.

ΞΕΧΝΩΝΤΑΣ ΤΟ ΚΟΣΜΟ

Στη συνέχεια, αναφέρεται στο να μπούμε σε μια κατάσταση "λησμονιάς και απόσπασης". Σε μια κατάσταση δηλαδή που ξεχνάμε για λίγο τον κόσμο. Η άγνοια για την οποία μιλάει είναι ότι δεν θα πρέπει να έχουμε επίγνωση του κόσμου κατά τη διάρκεια της προσευχής ή του διαλογισμού μας. Αυτό είναι ουσιώδες. Αν δεν ξεχάσουμε τον κόσμο ή αν δεν είμαστε σε μια κατάσταση που να μην έχουμε επίγνωση του εξωτερικού κόσμου, αυτό θα διασπάσει την επίγνωση ή συνειδητότητα του Εσωτερικού οφθαλμού μας. Χρειάζεται να καθίσουμε σε μια κατάσταση, όπου απερίσπαστα προσηλώνουμε το βλέμμα μας σε οτιδήποτε βρίσκεται μπροστά μας, χωρίς καμιά σκέψη για οτιδήποτε. Αυτός είναι ο λόγος που οι Διδάσκαλοι της Επιστήμης της Πνευματικότητας έχουν δώσει το simran ή την επανάληψη των Ονομάτων του Θεού. Με αυτόν τον τρόπο, ο νους μπορεί να είναι απασχολημένος επαναλαμβάνοντας νοερά το Όνομα του Θεού, έτσι ώστε να μη μπορεί να μας αποσπάσει με σκέψεις. Όλοι ξέρουμε πόσο δύσκολο είναι να ακινητοποιήσουμε το νου. Κάνοντας όμως simran μπορούμε να τον κρατήσουμε απασχολημένο, έτσι ώστε η Εσωτερική προσήλωση του βλέμματός μας να μην αποσπαστεί.

ΑΚΙΝΗΣΙΑ ΚΑΙ ΣΙΩΠΗ ΤΟΥ ΝΟΥ

Κατόπιν, ο Meister Eckhart μας λέει ότι: «πρέπει να είμαστε σε ακινησία και σιωπή, ώστε ο Λόγος να μπορεί να ακουστεί.» Αναφέρεται στο να πιαστούμε σφιχτά από το Λόγο, το ρεύμα του Φωτός και του Ήχου ή Naam. Αυτός ο Ιερός Λόγος δεν είναι περιουσία καμιάς θρησκείας. Είναι εκεί για να τον ακούσουν οι άνθρωποι κάθε θρησκείας ακόμα και οι άθεοι. Είναι ένα δώρο από τον Θεό, που βρίσκε-

ται μέσα στον καθένα μας. Το μόνο που χρειάζεται να κάνουμε, όπως λέει ο Meister Eckhart, είναι να κάτσουμε σε ακινησία και σιωπή. Μέσα σ' αυτήν τη σιωπή, το Ηχητικό Ρεύμα θα γίνει ακουστό. Πανέμορφες μελωδίες ηχούν αιώνια μέσα μας. Ήχοι πιο εξαίσιοι από οποιαδήποτε μουσική πάνω στη γη μας περιμένουν και μέσω του διαλογισμού μπορούμε να τους ακούσουμε.

Ο Meister Eckhart παρακάτω μας λέει ότι: «κανείς δεν μπορεί να προσεγγίσει το Λόγο, αν δεν βρίσκεται σε ακινησία και σιωπή, γιατί τότε γίνεται ακουστός και κατανοητός στην έσχατη άγνοια. Όταν κάποιος δεν γνωρίζει τίποτα, είναι ανοιχτός και του γίνονται αποκαλύψεις.» Η άγνοια για την οποία μας μιλάει, είναι η άγνοια του κόσμου, του σώματος, του περιβάλλοντος και των σκέψεών μας. Ο Meister Eckhart, που ο ίδιος μοιράζεται μαζί μας τα βιώματά του απ' το διαλογισμό, έμαθε ότι ο Ήχος δεν είναι κάτι που μπορούμε να διεκδικήσουμε ή να επιδιώξουμε εμείς οι ίδιοι και να τον εξασφαλίσουμε. Μας αποκαλύπτεται. Πότε αποκαλύπτεται; Όταν σταματήσουμε να σκεφτόμαστε. Όταν σταματήσουμε να χρησιμοποιούμε την εξυπνάδα και το νου μας. Πρέπει να καθίσουμε "εν αγνοία", ξεχνώντας τις θέες, τους ήχους, τις μυρωδιές, τις γεύσεις και την αίσθηση του περιβάλλοντός μας. Υπάρχει ένα παλιό τραγούδι που έγραψε το συγκρότημα των Beatles, που ονομάζεται «Ο ανόητος στο λόφο» (The fool on the hill), και αναφέρεται σ' αυτήν την κατάσταση. Όπως λέει το τραγούδι: «Μέρα τη μέρα, μόνος στο λόφο, ο άντρας με το χαζό χαμόγελο, μένει τελείως ακίνητος». Είναι μια κατάσταση, όπου καθόμαστε ακίνητοι, δεν σκεφτόμαστε τίποτα, δεν γνωρίζουμε τίποτα και είναι τότε που η Εσωτερική μακαριότητα του Φωτός και του Ήχου του Θεού μας αποκαλύπτεται.

ΕΓΚΟΣΜΙΑ ΚΑΙ ΘΕΙΚΗ ΓΝΩΣΗ

Στη συνέχεια ο Meister Eckhart λέει ότι: «Θα αποκτήσουμε επίγνωση της Θείας Άγνοιας. Η άγνοιά μας θα εξευγενιστεί και θα διακοσμηθεί με υπερβατική γνώση.» Εδώ βλέπουμε ένα άλλο παράδοξο της πνευματικότητας. Ενώ είμαστε σε άγνοια στο επίπεδο των αισθήσεων, μπαίνουμε σε μια θεία κατάσταση, μια κατάσταση πλημμυρισμένη από υπερβατική γνώση. Εδώ αποκτούμε γνώση της ψυχής

μας και του Θεού. Όταν μας αποκαλύπτεται ο Λόγος, αποκτάμε Αυτογνωσία. Γνωρίζουμε ότι η πραγματική μας φύση είναι, ότι είμαστε ψυχές. Έχουμε την εμπειρία του Φωτός και του Ήχου του Θεού και αυτό το Φως και ο Ήχος μας ανεβάζει σε Θεϊκή συνειδητότητα. Σε μια τέτοια κατάσταση αποκτούμε μια γνώση, που ούτε έχουμε καν ονειρευτεί σ' αυτόν τον κόσμο. Γινόμαστε συνειδητοί συνεργάτες του Θεϊκού σχεδίου. Φτάνουμε σε μια κατάσταση πανσυνειδητότητας. Αυτό που άρχισε ως ασυνειδητότητα του φυσικού κόσμου, μας οδήγησε στην επίγνωση του Δημιουργού και όλης της Δημιουργίας.

ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ ΚΑΙ ΧΑΡΗ: Η ΟΥΣΙΑ ΤΗΣ ΔΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

Ακολούθως, ο Meister Eckhart λέει: «Κι όταν απλώς κρατήσουμε τον εαυτό μας δεκτικό, είμαστε τελειότεροι, παρά αν εργαζόμαστε.» Στο πνευματικό του ταξίδι ανακάλυψε ότι οι ασκήσεις είναι περισσότερο καρποφόρες, όταν είμαστε δεκτικοί. Εδώ αναφέρεται σε μια βασική έννοια της πνευματικότητας, το «Νόμο της προσπάθειας και της Χάρης». Αναφέρεται στην προσπάθεια μέσα από εργασία. Αυτό συμβαίνει, όταν κοπιάζουμε. Προσπαθούμε να ελκύσουμε τη Χάρη να έλθει. Επιδιώκουμε να την ελκύσουμε με τις δικές μας προσπάθειες. Ο Meister Eckhart συνειδητοποίησε ότι, για να φτάσουμε στον Κύριο, αυτή μόνο η μέθοδος δεν είναι αποτελεσματική. Αντίθετα, λέει ότι χρειάζεται να είμαστε δεκτικοί. Η δεκτικότητα είναι μια κατάσταση, όπου είμαστε έτοιμοι να λάβουμε όση Χάρη θέλει να μας δώσει ο Θεός. Στον Κύριο έγκειται να δώσει ό,τι είναι καλύτερο για μας. Όταν καθόμαστε σε διαλογισμό χρειάζεται να είμαστε ανοιχτοί. Δεν θα πρέπει να έχουμε καμιά σκέψη ή να θέλουμε το ένα ή το άλλο πράγμα. Αν αρχίσουμε να σκεφτόμαστε: «σήμερα θέλω να δω το εσωτερικό φεγγάρι» ή «θέλω να δω χρυσό Φως» ή «θέλω σήμερα να μου εμφανιστεί ο Διδάσκαλος», έχουμε γεννήσει σκέψεις που είναι εμπόδιο για τη συγκέντρωση. Κάνοντάς το αποσπούμε την προσήλωση του βλέμματός μας και αρχίζουμε να κάνουμε σκέψεις. Αν όμως καθίσουμε χωρίς να σκεφτόμαστε, χωρίς να επιθυμούμε το ένα ή το άλλο, τότε υπάρχει χώρος να μπει ο Κύριος. Τότε ο Θεός θα έχει την ευκαιρία να μας πλημμυρίσει με Εσωτερικό Φως και Ήχο και να μας

ανυψώσει. Αυτό είναι ένα πολύ ωραίο σημείο. Η μόνη προσπάθεια που χρειάζεται να καταβάλουμε είναι να καθίσουμε σε διαλογισμό.

Στο φυσικό επίπεδο χρειάζεται να βάλουμε το σώμα μας να κάτσει στον καναπέ, στην καρέκλα, στο πάτωμα ή στο κρεβάτι. Χρειάζεται να κάνουμε την προσπάθεια να κλείσουμε τα μάτια μας. Μετά, χρειάζεται να επαναλαμβάνουμε τα Ονόματα του Θεού που μας έδωσε ο Διδάσκαλός μας την ώρα της μύησης, έτσι ώστε καμιά σκέψη να μην μπορεί να εισχωρήσει στη διαδικασία του διαλογισμού. Αυτή είναι η έκταση της προσπάθειάς μας. Μετά απ' αυτό δεν κάνουμε τίποτα. Καθόμαστε και περιμένουμε στην "πόρτα" (Τρίτος Οφθαλμός). Περιμένουμε για όση γεμάτη αγάπη, Χάρη επιθυμεί να μας προσφέρει ο Θεός. Αυτό είναι η δεκτικότητα.

Ας συλλογιστούμε τη ζωή μας. Πόσες φορές την ημέρα σκεφτόμαστε πώς θα πρέπει να εξελιχθούν τα πράγματα; Τη μια θέλουμε το ένα, την άλλη το άλλο. Έχουμε τη συνήθεια να σκεπτόμαστε για το πώς κατά τη γνώμη μας θα πρέπει να έρθουν τα πράγματα. Φτιάχνουμε ένα πλαίσιο, πιστεύοντας ότι το ένα ή το άλλο πράγμα θα μας κάνει ευτυχισμένους. Ποιο είναι το αποτέλεσμα; Μπορεί να μας δοθεί κάτι εντελώς διαφορετικό απ' αυτό που θέλουμε, που ακόμα κι αν είναι υπέροχο, εμείς νοιώθουμε δυστυχισμένοι. Γιατί; Επειδή τα πράγματα δεν ήρθαν, όπως τα είχαμε σχεδιάσει. Αν όμως είμαστε δεκτικοί και δεν επιθυμούμε τίποτα, όταν μας συμβεί κάτι καλό, θα νοιώθουμε εκστασιασμένοι. Παίρνουμε πολύ περισσότερα, από όσα ελπίζαμε. Αν είμαστε ανοιχτοί σε οτιδήποτε έρχεται και τότε θα μπορούμε να το απολαύσουμε. Το ίδιο συμβαίνει και με το διαλογισμό. Θα πρέπει να κάτσουμε γεμάτοι αγάπη και να είμαστε έτοιμοι να λάβουμε. Τότε, θα ανακαλύψουμε ότι η Χάρη του Κυρίου θα μας λούσει με αφθονία. Όπως λέει ο Meister Eckhart: «θα είμαστε τελειότεροι, παρά αν εργαζόμαστε.»

Η ΑΓΑΛΛΙΑΣΗ ΤΗΣ ΕΣΩΣΤΡΟΦΗΣ

Στο επόμενο απόσπασμα από τα γραπτά του Meister Eckhart αναφέρεται η αγαλλίαση που μας περιμένει, όταν είμαστε δεκτικοί και μπαίνουμε μέσα μας μέσω του διαλογισμού. Λέει: «Ω! Θαύμα θαυμάτων, όταν σκέφτομαι την ένωση της ψυχής με τον Θεό! Κάνει την

εκστασιασμένη ψυχή να γλιστρήσει έξω από τον εαυτό της, γιατί δεν είναι πια ευχαριστημένη με ό,τι μπορεί να ονομαστεί. Η άνοιξη της θείας Αγάπης ρέει έξω από την ψυχή και την σύρει έξω από τον εαυτό της προς το Ανώνυμο Ον, προς την πρώτη Πηγή της, που είναι μόνον ο Θεός.».

Εδώ ανακαλύπτουμε την ίδια εμπειρία, όπως περιγράφεται από όλους τους άλλους αγίους και μύστες. Είναι άλλη μια αναφορά για το γλίστρημα της ψυχής έξω από το σώμα μας. Είναι μια ανύψωση, ένα Εσωτερικό ταξίδι στην αγκαλιά του Θεού. Το περιγράφει σαν κάτι εκστατικό. Όταν είμαστε σε έκσταση, η ψυχή είναι πλήρως βυθισμένη στον Θεό. Η προσοχή έχει αποσυρθεί τελείως, απ' όλα όσα βρίσκονται σ' αυτόν τον κόσμο. Μαγνητίζεται από τον Αγαπημένο. Όπως εξήγησε ο Meister Eckhart, η ψυχή δεν είναι πια ευχαριστημένη με ό,τι υπάρχει σ' αυτόν τον κόσμο. Όταν αναφέρεται σε "ό,τι ονομάζεται", μιλάει για τον κόσμο της ύλης. Ο φυσικός κόσμος είναι γεμάτος με αντικείμενα των αισθήσεων. Οτιδήποτε είναι φτιαγμένο από ύλη, μπορεί να ονομαστεί. Μπορούμε να αναφέρουμε κάθε συσσώρευση της ύλης ως αντικείμενο, όπως είναι οι καρέκλες, οι άνθρωποι, τα δέντρα, τα κτίρια. Μπορούμε να αναφέρουμε ένα απλό τμήμα ως στοιχείο. Υπάρχει ο "Περιοδικός Πίνακας των Στοιχείων" όπου βρίσκουμε το οξυγόνο, τον άνθρακα, το άζωτο, το ήλιο και πολλά άλλα. Μπορούμε ακόμα να διασπάσουμε το άτομο σε υποατομικά στοιχεία, στα οποία επίσης δίνουμε ονόματα, όπως: μποζόνια, μεσόνια, κουόρκς κτλ. Δεν υπάρχει όμως όνομα για το Πνεύμα. Δεν υπάρχει όνομα για τον Θεό που πραγματικά κανείς δεν μπορεί να τον περιγράψει. Ο Θεός είναι Ανώνυμος και Άμορφος. Ο Θεός υπήρχε πολύ πριν τις γλώσσες και τα ονόματα. Όταν τελικά συγχωνευθούμε με τον Θεό, ανακαλύπτουμε, όπως οι άγιοι, ότι ο Θεός είναι πέρα από κάθε περιγραφή. Γι' αυτό στο Sant Mat ο Θεός ονομάζεται Anami ή ο Ανώνυμος Ένας. Τα ονόματα ανήκουν μόνο σ' αυτόν τον κόσμο. Ο Meister Eckhart μας λέει πως όταν η ψυχή αγκαλιάζεται από την αγαλλίαση, που είναι ο Θεός, η προσοχή δεν ενδιαφέρεται πια για τίποτα που να ανήκει σ' αυτόν τον κόσμο. Έχει δοκιμάσει μια υπέροχη αγάπη που είναι ανώτερη, είναι τόσο πλήρης και τόσο μακάρια, ώστε τίποτα στον κόσμο δεν μπορεί να συγκριθεί μαζί της.

Έπειτα περιγράφει την άνοιξη της αγάπης που ξεχύνεται από την

ψυχή προς το Ανώνυμο Ον, που είναι η πρώτη Πηγή, που είναι ο Θεός. Εδώ, ο Meister Eckhart προχωράει σε λεπτομέρειες περιγράφοντας αυτήν την κατάσταση αγαλλίασης. Δηλώνει ξεκάθαρα ότι είναι σαν μια άνοιξη αγάπης, που ξεχύνεται από την ψυχή. Αυτή είναι η ουσία της πνευματικότητας. Η πνευματική εμπειρία είναι μια εμπειρία αγάπης. Είναι αγάπη και τίποτε άλλο από αγάπη. Δεν είναι κατανόηση στο επίπεδο της διάνοιας. Δεν είναι λογική. Δεν είναι γνώση από βιβλία. Είναι αγάπη. Όποιος κάποτε γεύτηκε την αγάπη, γνωρίζει τι είναι, πέρα από τις λέξεις. Είναι μια εμπειρία που νοιώθουμε στα βάθη της ύπαρξής μας. Η ψυχή βιώνει αυτήν την αγάπη, όταν ξαναενώνεται με τον Θεό. Γιατί; Ο Θεός είναι αγάπη. Θεός και αγάπη είναι συνώνυμοι όροι. Όλοι οι άγιοι και οι μύστες ανέκαθεν προσπαθούν να μας δώσουν να το καταλάβουμε. Ο Sant Kirpal Singh ανέφερε κατ' επανάληψη: «Ο Θεός είναι αγάπη, η ψυχή είναι αγάπη και ο δρόμος πίσω στον Θεό είναι επίσης μέσω της αγάπης.» Όταν αυτή η αγάπη ξαναενώνει την ψυχή με τον Θεό, η ψυχή έχει βρει την Πηγή της. Η ψυχή ανακαλύπτει το Ανώνυμο Ον. Δεν χρειάζονται τα ονόματα. Δεν χρειάζονται τα λόγια. Δεν χρειάζεται η γλώσσα. Υπάρχει μόνον η εμπειρία της αγάπης.

Όλη αυτή η αγαλλίαση και η αγάπη μας περιμένει, αρκεί να ακολουθήσουμε τη συμβουλή του Meister Eckhart και όλων των Διδασκάλων, όλων των εποχών. Καθίστε σε σιωπή, να είστε δεκτικοί και νιώστε την αγάπη. Μη σκέφτεστε τον κόσμο, μην σκέφτεστε τη γνώση, καθίστε "εν αγνοία", ξεχνώντας τον κόσμο. Να είστε ακίνητοι και να βιώσετε την Εσωτερική αγαλλίαση της αγάπης.

ΑΝΙΔΙΟΤΕΛΗΣ ΠΡΟΣΦΟΡΑ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ

Ενώ ο Meister Eckhart ερευνούσε την Εσωτερική Πραγματικότητα και αφιέρωσε τη ζωή του στο να μοιράζεται τις πνευματικές του εμπειρίες με άλλους, δε γύρισε την πλάτη του στον κόσμο. Θα ήθελα να ολοκληρώσω με μια άλλη αναφορά του, που διαπιστώνω ότι είναι ουσιώδης σε πρακτικό επίπεδο για τη ζωή μας σήμερα. Λέει: «Όταν κάποιος σαν τον Απόστολο Παύλο βίωνε την αγαλλίαση κι ένας άνθρωπος χρειαζόταν βοήθεια, ήταν καλύτερα να επανέλθει από την αγαλλίαση και να δείξει την αγάπη του, υπηρετώντας αυτόν που είχε

ανάγκη.»

Εδώ, έχουμε ένα νόμο ανώτερο απ' το να βιώνουμε την αγαλλίαση. Αφού μας είπε να ξεχάσουμε τον κόσμο, να καθίσουμε σε σιωπή και να βιώσουμε την εμπειρία του Θεού, ο Meister Eckhart δέχεται τώρα έναν ανώτερο νόμο. Ακόμα κι αν είμαστε χαμένοι σε αγαλλίαση, που σημαίνει, ακόμα κι αν καθόμαστε σε διαλογισμό, αν κάποιος έχει ανάγκη τη βοήθειά μας, είναι καλύτερα να επανέλθουμε από το διαλογισμό και την αγαλλίαση και να δείξουμε αγάπη, υπηρετώντας αυτό το άτομο. Αυτό είναι το δίδαγμα του θετικού μυστικισμού. Αυτή είναι η αληθινή Πνευματικότητα. Αυτό σημαίνει να ασχολούμαστε με τις ανάγκες των αδελφών μας. Σημαίνει ότι η αγάπη του Θεού είναι σημαντική, αλλά δεν έχει νόημα μόνον το να βρισκόμαστε σε αγαλλίαση, αλλά πρέπει και να αγαπάμε τη Δημιουργία Του. Αυτό στηρίζει την άποψη που κατ' επανάληψη έχουμε πει, για το λόγο που ο Θεός δημιούργησε τους ανθρώπους. Λέγεται ότι, αν ο Θεός ήθελε μόνον αφοσίωση, οι άγγελοι ήταν ήδη εκεί. Ο Θεός όμως έπλασε τους ανθρώπους, για να μοιράζονται τις στενοχώριες των άλλων. Γι' αυτό ο άνθρωπος θεωρείται ότι αποτελεί την κορωνίδα και το επιστέγασμα όλης της Δημιουργίας. Ακόμα και οι άγγελοι ποθούν μια ανθρώπινη γέννηση. Αν ένας άγγελος επιθυμεί να επιστρέψει στον Θεό, πρέπει πρώτα να γεννηθεί ως άνθρωπος και να μάθει το μάθημα της αγάπης. Το μάθημα της αγάπης είναι να αγαπάμε όλα τα πλάσματα του Θεού. Λέγεται ότι, αν κάποιος ισχυρίζεται ότι αγαπάει τον Θεό, αλλά δεν αγαπάει τους αδελφούς και τις αδελφές του, τότε δεν αγαπάει αληθινά τον Κύριο. Ο δέκατος Guru των Σιχ, ο Guru Gobind Singh έχει πει: «Αληθινά σας λέγω πως μόνον όσοι αγαπούν, θα γνωρίσουν τον Θεό.» Παρότι ο Θεός θέλει την αγάπη μας, θέλει επίσης να αγαπάμε και όλα τα παιδιά Του, είτε είναι στην ανθρώπινη μορφή είτε στις κατώτερες μορφές ζωής, όπως είναι τα ζώα, τα πουλιά και τα ερπετά. Αν κάποιος βρίσκεται σε ανάγκη, ο Θεός θέλει να υπηρετούμε αυτό το άτομο.

Ενώ λοιπόν ο διαλογισμός είναι σημαντικός, η ανιδιοτελής προσφορά υπηρεσιών είναι εξίσου σημαντική. Ο Sant Darshan Singh μας έλεγε ξανά και ξανά: «Η αξία της seva (*ανιδιοτελούς προσφοράς*), δεν είναι μικρότερη απ' αυτήν του bhajan (διαλογισμού)». Η προσφορά υπηρεσιών στους συνανθρώπους μας είναι μια ευγενική πρά-

ξη. Παρότι λοιπόν πρέπει να καθόμαστε σε διαλογισμό καθημερινά, αν κάποιος που βρίσκεται σε ανάγκη μας καλεί, αν κάποιος είναι πληγωμένος ή άρρωστος, αν κάποιος πεινάει ή δεν έχει ρούχα να φορέσει, αν κάποιος διψάει ή πεθαίνει, εμείς θα πρέπει να πάμε και να βοηθήσουμε αυτό το άτομο. Αυτό είναι το μονοπάτι του θετικού μυστικισμού. Αυτό είναι ένα μονοπάτι σύζευξης του διαλογισμού με την ανιδιοτελή προσφορά και την αγάπη για τους άλλους.

Η αλήθεια είναι μία : Μελετώντας τα διδάγματα του Meister Eckhart, του Γερμανού μύστη του 13ου αιώνα, ανακαλύπτουμε τα ίδια διδάγματα με αυτά που συναντάμε και σε όλες τις θρησκείες. Είναι αυτό το δίδαγμα που αποτελεί το θεμέλιο λίθο της Επιστήμης της Πνευματικότητας. Είναι το κοινό νήμα που περνάει μέσα απ' όλες τις θρησκείες, όπως το νήμα μέσα από όλες τις χάντρες του κομπολογιού. Οι ίδιες ασκήσεις που βοήθησαν τους αγίους και τους μύστες του παρελθόντος προσφέρονται και σ' εμάς εδώ σήμερα. Ας κάτσουμε λοιπόν σε διαλογισμό κι ας βιώσουμε την αγαλλίαση και την αγάπη της ένωσης με τον Ανώνυμο. Ας καθίσουμε για λίγη ώρα κι ας βιώσουμε την αγαλλίαση της αγάπης του Κυρίου.

Ο ΣΤΟΧΟΣ ΤΟΥ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΥ

Αποσπάσματα από ομιλίες του Διδασκάλου Ρατζίντερ Σινγκ

Ο Θεός είναι μέσα σου.
Είναι πιο κοντά σου απ' ότι η καρωτίδα σου.
Σπρώξε λίγο πάνω την ψυχή σου,
φώναξέ Τον κι Αυτός σίγουρα θα ανταποκριθεί.

Σαντ Ντάρσαν Σινγκ

Ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ συνήθιζε να αναφέρεται στον Χαζούρ, παρουσιάζοντας τον Διδάσκαλο του σαν μουσουλμάνα μάνα που φοράει φερετζέ και που δεν της επιτρέπεται να βγει από το σπίτι χωρίς αυτό. Στέκεται λοιπόν στην κορυφή της σκάλας περιμένοντας τα παιδιά της από το σχολείο να πάνε κοντά της. Τη στιγμή που φτάνουν στο κατώφλι της, βγαίνει έξω και τα σφίγγει στην τρυφερή αγκαλιά της. Ο Διδάσκαλος μας περιμένει Εσωτερικά στον Τρίτο ή Μοναδικό Οφθαλμό. Τη στιγμή που η προσοχή μας φτάνει σ' αυτό το κατώφλι, ο ίδιος αποκαλύπτεται, μας τραβάει κοντά του και μας πηγαίνει ένα υπέροχο, εκπληκτικό ταξίδι σε βασίλεια που ούτε καν έχουμε φανταστεί. Θα μας οδηγήσει έξω από το σώμα, ώστε η ψυχή να μπορέσει να ταξιδέψει σε βασίλεια Φωτός, στο υπερπέραν.

Ο στόχος του διαλογισμού είναι να βιώσουμε την εμπειρία των Εσωτερικών Φώτων και Ήχων και τη γοητευτική Μορφή του Διδασκάλου Εσωτερικά. Αν κάποιο Φως ή αν διάφορα χρώματα εμφανιστούν στον διαλογισμό μας, θα πρέπει να συνεχίσουμε να κοιτάζου-

με επίμονα στο μέσο αυτού που βρίσκεται μπροστά μας. Σε κάποιο σημείο θα πρέπει να δούμε μπροστά μας έναν ουρανό. Αν κοιτάξουμε διαπεραστικά στο μέσο του, θα δούμε να εμφανίζονται στίγματα φωτός ή άστρα. Θα πρέπει να εστιάσουμε την προσοχή μας στο λαμπρότερο από αυτά τα αστέρια. Θα περάσουμε μέσα από αυτό και θα δούμε το "Εσωτερικό φεγγάρι". Αν προσηλώσουμε ξανά το βλέμμα μας στο μέσον του φεγγαριού, θα δούμε τον "Εσωτερικό ήλιο". Στο τέλος θα δούμε την Ακτινοβόλο Μορφή του Διδασκάλου, ο οποίος μπορεί είτε να μας μιλήσει είτε να μας πάρει μαζί του στις ανώτερες περιοχές.

Ο ζωντανός Διδάσκαλος έχει φτάσει στο ανώτατο στάδιο της πνευματικής εξέλιξης. Είναι ένας έμπειρος ταξιδιώτης, που έφτασε στο στόχο και ξέρει κάθε στροφή και γύρισμα του δρόμου. Είναι ένας οδηγός, που μας καθοδηγεί από το ένα στάδιο στο επόμενο. Μπορεί από λάθος να θεωρήσουμε μια στροφή που πλησιάζουμε ως τον τελικό προορισμό μας, αλλά ο Διδάσκαλος είναι εκεί, για να μας οδηγήσει στη σωστή κατεύθυνση. Με τη καθοδήγησή του είμαστε σίγουροι ότι θα φτάσουμε στο στόχο μας το ταχύτερο δυνατό.

Όταν έχουμε την εμπειρία της Ακτινοβόλου μορφής του Διδασκάλου Εσωτερικά, αντιλαμβανόμαστε κάτι από τη δόξα του. Αλλά μόνο όταν προχωρήσουμε στο Εσωτερικό πνευματικό ταξίδι και έχουμε εμπειρίες της Θεότητας Εσωτερικά και μόνον όταν η Ακτινοβόλος μορφή του Διδασκάλου μας πάρει μαζί της, μέσα από το Φυσικό, το Αστρικό, το Αιτιατό και το Υπερ-Αιτιατό επίπεδο και στο τέλος μας οδηγήσει στο Σατς Καντ, όπου τελικά θα συγχωνευτούμε με τον Θεό, μόνο τότε θα μπορέσουμε να αναγνωρίσουμε το μεγαλείο του Διδασκάλου. Διαφορετικά, παραμένουμε ανίκανοι να γνωρίσουμε την επίδραση που έχει στη ζωή μας η βοήθεια που δεχόμαστε μέσα από έναν Μουρσίντ ή Σατγκουρού. Αυτό, επειδή το Εσωτερικό μας μάτι δεν είναι ανοιχτό, για να το συνειδητοποιήσει.

Όταν καθόμαστε σε διαλογισμό, πρέπει να φλεγόμαστε από επιθυμία να συναντήσουμε τον Αγαπημένο μέσα μας. Πρέπει να αισθανόμαστε τέτοια έλξη για το Εσωτερικό Φως και την Ακτινοβόλο Του μορφή που μας περιμένει, ώστε χωρίς χρονοτριβή να αφοσιωνόμαστε στο διαλογισμό μας, όπως η νυχτοπεταλούδα λαχταράει το φως, μέχρι που καίγεται στη φλόγα του κεριού. Όταν δούμε τις μακρινές

θέες να έρχονται μπροστά μας και να ανοίγουν και τελικά να εμφανίζεται η Ακτινοβόλος μορφή του Διδασκάλου, θα πρέπει να βουτήξουμε μέσα της. Τότε θα χαθούμε μέσα στη γοητεία της αγάπης του και θα μείνουμε άφωνοι.

Το Εσωτερικό όραμα δεν είναι σαν μια στερεότυπη φωτογραφία. Είναι μια ζωντανή εμπειρία της πραγματικότητας. Όπως οι εξωτερικές μας συναντήσεις με τους ανθρώπους ποικίλουν από μέρα σε μέρα, έτσι και οι Εσωτερικές συναντήσεις μας με τον Διδάσκαλο είναι πλούσιες και ποικίλες. Μπορεί να μας μιλάει για ένα πράγμα τη μια μέρα και για κάτι διαφορετικό την επόμενη. Μπορεί να μας πάει στο Αστρικό επίπεδο τη μια μέρα και στο Αιτιατό την επόμενη. Μπορεί να παραλείψει όλα τα στάδια και να μας πάει κατευθείαν στο Σατς Καντ. Η εμπειρία είναι ανάμεσα στον Διδάσκαλο και τον μαθητή. Οτιδήποτε ο Διδάσκαλος επιθυμεί να δείξει στο μαθητή είναι ολοκληρωτικά στη δικιά του θέληση.

Όταν συναντήσουμε την υπέροχη Ακτινοβόλο Μορφή του, η δουλειά μας έχει τελειώσει, γιατί από δω και μπρος είναι αυτός που θα μας πάει παραπάνω στο Εσωτερικό μας ταξίδι, περνώντας μας κάθε φορά μέσα από τον διαλογισμό, από το Αστρικό, το Αιτιατό και το Υπεραιτιατό επίπεδο, μέχρι να φτάσουμε στο Αιώνιο Σπίτι μας, το Σατς Καντ. Η ομορφιά και η ακτινοβολία της Εσωτερικής μορφής του, είναι τόσο θελκτική, που συγχωνευόμαστε μέσα της και τότε, θα βρεθούμε σ’ αυτήν την κατάσταση που ο Διδάσκαλος Σαντ Ντάρσαν Σινγκ περιγράφει με το στίχο του:

«Ω φίλε ! Πες μου με τι μοιάζει ο Αγαπημένος μου.»

Δεν θα κοιτάμε πια τον Αγαπημένο, θα είμαστε ένα με τον Αγαπημένο. Ο λάτρης γίνεται ο Αγαπημένος και ο Αγαπημένος γίνεται ο λάτρης.

** Εν εκείνη τη ημέρα σεις θέλετε γνωρίσει ότι εγώ είμαι εν τω Πατρί μου και εσείς εν εμοί και εγώ εν υμίν. (*Ιωαν ιδ:20*)

Σ’ αυτήν την κατάσταση, ελκόμαστε όλο και πιο πολύ μέσα στη μορφή του Αγαπημένου, μέχρι να συγχωνευτούμε μαζί του. Τότε αυ-

τός διαποτίζει αυτήν την ίδια την ψυχή μας. Η ύπαρξή του χορεύει μέσα σε κάθε πόρο του σώματός μας και βιώνουμε τόση έκσταση, που δεν έχουμε πια επίγνωση του εαυτού μας. Έχουμε επίγνωση μόνο μιας υπερβατικής μακαριότητας που υπερβαίνει κάθε χαρά αυτού του κόσμου. Είμαστε χαμένοι μέσα σε μια αγάπη που μας γεμίζει απόλυτα.

Στο διαλογισμό, δεν θα πρέπει να καθόμαστε μόνο μέχρι να δούμε Φως και μετά να σταματάμε. Πρέπει να συνεχίζουμε να εξασκούμαστε. Ακριβώς όπως θέτουμε ένα στόχο για τα οικονομικά μας κέρδη, έτσι πρέπει να αποφασίσουμε να καθόμαστε μέχρι να φτάσουμε στην Ακτινοβόλο Μορφή του Διδασκάλου. Αν θέτουμε αυτό το στόχο κάθε φορά που καθόμαστε για τις πνευματικές μας ασκήσεις, θα μπορούμε να μείνουμε καλύτερα συγκεντρωμένοι. Αν καθόμαστε σε διαλογισμό μέχρι να έχουμε την εμπειρία μερικών μόνο Εσωτερικών οραμάτων, οι διαλογισμοί μας δεν θα μπορέσουν να καρποφορήσουν σε μεγαλύτερο βαθμό.

Ο παράδεισος της αγάπης Του περιμένει τον καθένα μας. Πολλοί από μας αισθάνονται απόλαυση και ευδαιμονία, όταν βρίσκονται στην παρουσία του ζωντανού Δασκάλου. Αυτή η παρουσία έχει φυσικά τη δικιά της γοητεία. Όμως διαπιστώνουμε ότι τίποτα δεν μας ικανοποιεί απόλυτα, αφού και η φυσική του παρουσία δεν διαρκεί. Αν επιθυμούμε να είμαστε συνεχώς με τον Διδάσκαλό μας και ποτέ να μην ξαναχωρίσουμε, χρειάζεται να έρθουμε σε επαφή με την Ακτινοβόλο μορφή του Εσωτερικά.

«Πώς μπορώ να αποδώσω με λόγια τη μακαριότητα που σας περιμένει εσωτερικά; Πώς μπορώ να σας περιγράψω την απόλυτη έκσταση που βιώνετε, όταν η Θεία Αγάπη του Διδασκάλου σάς αγκαλιάζει, σάς περιβάλλει, διαπερνά τον κάθε πόρο του σώματός σας και μουσκεύει την ψυχή σας με αλλεπάλληλα κύματα από νέκταρ;

Πώς μπορώ να βρω τα λόγια για να εξηγήσω πώς είναι, ολόκληρη η ψυχή σας να λιώνει μες στην αιώνια ένωση με τον Αγαπημένο σας; Πόσο συναρπαστικό είναι να πετάς με υπερηχητική ταχύτητα και να χώνεσαι μες στην αγκαλιά του Θείου Αγαπημένου Εσωτερικά !

Πώς μπορώ να σας μεταφέρω πώς είναι ο Κύριος να χαϊδεύει την ψυχή σας με τις θείες ματιές Του, να φυσάει τη φλόγα της αγάπης

Του μέσα στην κάθε σας πνοή; Μόλις γευθούμε αυτές τις εμπειρίες, θα γλιστράμε μες στη ζωή πλημμυρισμένοι από συνεχή μακαριότητα. Αυτός ο αιώνιος θησαυρός βρίσκεται μέσα σας. Είναι τόσο κοντά, που δε χρειάζεται καν να απλώσετε το χέρι να τον αρπάξετε.»

Ρατζίντερ Σινγκ

ΤΟ ΙΔΑΝΙΚΟ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΑΦΟΣΙΩΣΗΣ

Η ομιλία αυτή, με τίτλο “The Ideal Example of Gurubhakti”, δόθηκε από τον Διδάσκαλο Ρατζίντερ Σινγκ στις 6 Φεβρουαρίου του 1998 στο Δελχί, με αφορμή την επέτειο της γέννησης του Σαντ Κιρπάλ Σινγκ.

Η σημερινή μας συγκέντρωση γίνεται με αφορμή την επέτειο γέννησης του αγαπημένου μας Διδασκάλου Σαντ Κιρπάλ Σινγκ, στις 6 Φεβρουαρίου του 1894. Πολλοί από μας που βρισκόμαστε εδώ συναντήσαμε τον Σαντ Κιρπάλ Σινγκ και πήραμε την μύηση από τον ίδιο. Οι πολλές ιστορίες της αγάπης του, φέγγουν υπέρλαμπρα μέσα στις καρδιές μας ακόμα και σήμερα.

Παρουσιάζει ιδιαίτερο ενδιαφέρον να δούμε τι έχει πει ο Σαντ Κιρπάλ Σινγκ σε σχέση με τον εορτασμό του βίου ενός Διδασκάλου. Ο ίδιος γιόρταζε την επέτειο της γέννησης του δικού του Διδασκάλου Χαζούρ Μπάμπα Σαουάν και σε κάποια επέτειο είπε: «Ο στόχος μας, με τον εορτασμό της επετείου της γέννησης μιας Διδασκάλου ψυχής, είναι να επαναπροσεγγίσουμε τα διδάγματά του και ακολουθώντας τα βήματά του να διατηρήσουμε τη μνήμη του ζωντανή.»

Συνήθως, επιδιώκουμε να ζούμε κάθε μέρα ή μάλλον κάθε ώρα στη γεμάτη αγάπη μνήμη του Διδασκάλου και πάντοτε τον ευχαριστούμε για τα ανεξίτηλα ίχνη που άφησε με το πέρασμά του πάνω στην άμμο του χρόνου. Αυτό είναι βέβαια ατομική υπόθεση. Πρέπει όμως, τουλάχιστον μια φορά το χρόνο, να διοργανώνουμε εκδηλώσεις στη μνήμη του, με αφορμή την έλευσή του στον κόσμο, που στό-

χο είχε την πνευματική ανάταση της ανθρωπότητας. Για την ώρα που αφιερώνουμε στις εορταστικές εκδηλώσεις που αφορούν τη μνήμη ενός Θεανθρώπου, θα ανταμειφθούμε επαρκώς και αυτό θα πρέπει να θεωρείται μεγάλη ευλογία.

Παρότι εκείνο τον καιρό αναφερόταν στην ενθύμηση του δικού του Διδασκάλου με αφορμή τα γενέθλιά του, τα λόγια του βρίσκουν ανταπόκριση και σε μας σήμερα. Τα γενέθλιά του Διδασκάλου Κιρπάλ στις 6 Φεβρουαρίου μας προσφέρουν άλλη μια ευκαιρία να καθίσουμε όλοι μαζί στην ενθύμησή του. Είναι μια ευκαιρία να συλλογιστούμε τα προτερήματα και τα διδάγματά του, για να μπορέσουμε να τα κάνουμε μέρος της ζωής μας.

Αν μας ρωτήσουν ποια ιδιότητα χαρακτήριζε τη ζωή του, θα πρέπει να πω ότι αυτή ήταν η αγάπη. Λίγοι μόνο το συνειδητοποιούν, γιατί κοιτάζουν τις φωτογραφίες του που δείχνει σοβαρός και βλοσυρός ή ακούν αφηγήσεις για το δέος που προκαλούσε και πως οι άνθρωποι έτρεμαν όταν τον αντίκριζαν. Αυτό όμως δεν μας δίνει την πραγματική εικόνα του αγαπημένου Διδασκάλου. Οι φωτογραφίες δεν μπορούν να αποδώσουν με ακρίβεια την απόλυτη γλύκα της αγάπης που έρεε μέσα από τα μάτια του και την οποία εξέπεμπε με την ακτινοβόλο παρουσία του. Ενδεχομένως, να υπήρχαν άνθρωποι που αδικαιολόγητα τον έτρεμαν. Συχνά, αυτό οφειλόταν σε προσωπικούς τους λόγους, όπως ήταν η μη τήρηση των εντολών του για διαλογισμό ή για την συμπλήρωση του ημερολογίου αυτοελέγχου. Ήταν αυστηρός μόνον σε ότι αφορούσε τα καθήκοντα ενός μυημένου και συνήθιζε να μας βάζει να εργαζόμαστε σκληρά. Όμως, η ανάμνηση που διατήρησαν από τον ίδιο πολλοί, ήταν η θεία, μεθυστική αγάπη του.

Τα περισσότερα από τα Σάτσανγκ που έδωσε ο αγαπημένος Διδάσκαλος είχαν θέμα την αγάπη. Η αγάπη για τους συνανθρώπους μας, η αγάπη για το Διδάσκαλό του και η αγάπη για τον Θεό. Σε συγκεντρώσεις μικρών ομάδων, μας ενθάρρυνε να αγαπάμε ο ένας τον άλλο. Όμως δεν μιλούσε μόνο για αγάπη, αλλά ζούσε σύμφωνα με αυτήν, στη δικιά του ζωή. Η ζωή του ήταν μια μακροχρόνια ιστορία αγάπης: της αγάπης του για τους άλλους ανθρώπους, της αγάπης του για τον δικό του Διδάσκαλο και της αγάπης του για τον Θεό. Απόψε, θα ήθελα να εστιαστώ στην αγάπη του για το Διδάσκαλό του και τη σπουδαιότητα αυτού που ονόμαζε γκουρου-μπάκτι (Αυτοπαράδοση στον Διδάσκαλο). Ήταν ο

τέλειος μαθητής του Διδασκάλου του και τελικά εξουσιοδοτήθηκε από το Χαζούρ να είναι ο Διδάσκαλος μετά από εκείνον. Λίγοι άνθρωποι ήταν τόσο ξετρελαμένοι από αγάπη για τον Διδάσκαλό τους, όσο ήταν ο Σαντ Κιρπάλ Σινγκ με τον Χαζούρ. Λίγοι άνθρωποι ήταν τόσο τρελοί από αγάπη για τον Χαζούρ, όσο αυτός. Λίγοι άνθρωποι αφιέρωσαν κάθε πνοή της ζωής τους στη υπηρεσία του Διδασκάλου τους, όπως ο Σαντ Κιρπάλ Σινγκ και ελάχιστοι κατάλαβαν την αληθινή φύση της γκουρου-μπάκτι, της αφοσίωσης δηλαδή, όσο ο ίδιος.

Μπάκτι (Bakhti) είναι η αγάπη. Γκουρου-μπάκτι (Gurubakhti) είναι η με αφοσίωση αγάπη για το γκουρού ή τον πνευματικό Διδάσκαλο. Γιατί θα πρέπει να αγαπάμε το γκουρού; Για να το καταλάβουμε, ας πάρουμε ένα παράδειγμα από τη δικιά μας ζωή. Ας υποθέσουμε ότι έχετε βγει για ψώνια με το παιδάκι σας. Ενώ εσείς περιεργάζεστε τα εμπορεύματα, η προσοχή σας έχει αποσπαστεί και δεν αντιλαμβάνεστε ότι το παιδάκι σας έχει φύγει από κοντά σας και περιπλανιέται. Όταν γυρνάτε να μιλήσετε στο παιδί σας, αυτό έχει φύγει. Ψάχνετε στο κατάστημα, φωνάζετε το παιδί σας, χωρίς όμως αποτέλεσμα. Έχετε τρελαθεί από την αγωνία. Το παιδί σας έχει χαθεί και νιώθετε σαν να έχει φύγει ο κόσμος κάτω από τα πόδια σας. Ύστερα από επίμονη αναζήτηση, εμφανίζεται κάποιος με το παιδί σας και σας πληροφορεί ότι το βρήκε να περιφέρεται στους δρόμους. Το παιδί συνειδητοποιώντας ότι έχει χαθεί, έκλαιγε αναζητώντας τους γονείς του. Αισθάνεστε ευγνωμοσύνη για τον ξένο που έφερε το παιδί πάλι κοντά σας. Αυτό κάνει ο Διδάσκαλος. Τα παιδιά του Θεού περιπλανιόνται μακριά Του. Έχουν χαθεί στα βασίλεια του νου, της ύλης και της ψευδαίσθησης. Ο Θεός φωνάζει τα παιδιά Του να επιστρέψουν κοντά Του. Κάποια παιδιά εξακολουθούν να αγνοούν το γεγονός ότι έχουν χαθεί. Όμως κάποια άλλα αρχίζουν να συνειδητοποιούν το χωρισμό τους από τον Κύριο και αρχίζουν να καλούν τον Θεό να τα πάρει πίσω στο σπίτι τους. Η δουλειά του Διδασκάλου είναι να φέρει τις χαμένες και χωρισμένες από τον Θεό ψυχές, πάλι πίσω στον αληθινό τους Γονιό. Γιατί δεν θα έπρεπε να είμαστε ευγνώμονες στον Διδάσκαλο γι' αυτή την ύψιστη ανιδιοτελή του πράξη; Ακριβώς όπως ο άγνωστος έφερε το παιδί πάλι πίσω στην ανοιχτή αγκαλιά του γονιού του, ο Γκουρού φέρνει εμάς, τις χαμένες ψυχές, μέσα στην Αγκαλιά του Κυρίου.

Τιμούμε τον Διδάσκαλο για τη βοήθεια που μας προσφέρει να επιστρέψουμε στο "Σπίτι" μας και τον τιμούμε, γιατί κυβερνάει πελώρια υπερωκεάνια που μεταφέρουν ψυχές που λαχταρούν τον Θεό, πίσω στο Σπίτι τους. Για να το πετύχει, πρέπει να πάρει πάνω του το κάρμα των μαθητών για να ελαφρύνει τα φορτία τους, ώστε αυτοί να μπορέσουν να επιστρέψουν στο σπίτι τους συντομότερα. Χωρίς αυτή τη Χάρη, θα έμεναν αλυσοδεμένοι για αιώνες στους κατώτερους κόσμους, ξεπληρώνοντας την κολοσσιαία αποθήκη του κάρμα που δημιούργησαν σε όλες τις προηγούμενες ζωές τους. Το να πληρώσει ο Διδάσκαλος για τις αμαρτίες των άλλων, προκειμένου να τους απαλλάξει από την υποχρέωση να το πληρώσουν οι ίδιοι, παρότι είναι εκείνοι που το δημιούργησαν, δεν είναι μικρό πράγμα. Ο Αγαπημένος Διδάσκαλος ανέλαβε το κάρμα όλων των μαθητών του, υποφέροντας ο ίδιος σιωπηλά, προκειμένου να μπορέσουν να επιστρέψουν Σπίτι τους.

Τι μας ζητάει ο Διδάσκαλος ως αντάλλαγμα γι' αυτό το μεγάλο δώρο που μας δίνει; Τίποτα. Ο Διδάσκαλος δεν παίρνει από μας τίποτα. Δεν παίρνει χρήματα. Δεν παίρνει δώρα. Το μόνο που μας ζητάει είναι να γυρίσουμε στον Θεό, έτσι ώστε η ιστορία του αποχωρισμού μας να τελειώσει και τα παιδιά του Θεού να επιστρέψουν κοντά Του. Έτσι, για να στεφτεί με επιτυχία η ευθύνη που ανέλαβε, εμείς πρέπει να κάνουμε το χρέος μας. Ποια είναι η δουλειά μας; Ο διαλογισμός. Αν αφιερώνουμε καθημερινά τον απαιτούμενο χρόνο, με αγάπη και ακρίβεια, η επιτυχία μας θα είναι βέβαιη. Δουλειά μας είναι επίσης να τηρούμε το ημερολόγιο αυτοελέγχου, προκειμένου να ξεριζώσουμε τα ελαττώματά μας που στέκονται εμπόδια στο δρόμο της συνάντησής μας με τον Θεό.

Όταν μιλάμε για γκουρου-μπάκτι ή αφοσίωση, αναφερόμαστε στο να κάνουμε τις πνευματικές μας εργασίες, όπως καθορίζεται από τους Διδασκάλους, για να μπορέσουμε να αποφοιτήσουμε. Λέγοντας αποφοίτηση εννοούμε τη συγχώνευσή μας με τον Θεό και προκειμένου να φτάσουμε σε επικοινωνία με τον Θεό, χρειάζεται να βάλουμε όλη την προσοχή μας στο Πνευματικό Μονοπάτι. Πώς μπορούμε να το πετύχουμε; Ο κόσμος συνέχεια μας προκαλεί. Η δύναμη που ελέγχει τους τρεις κατώτερους κόσμους επιθυμεί να κρατήσει εδώ κάτω τις ψυχές, για να κατοικούνται οι τρεις κατώτερες Περιοχές. Δεν επιθυμεί να επιστρέψουν οι ψυχές στον Θεό. Έτσι, βάζει ένα σωρό

πειρασμούς στο διάβα μας, για να μας κρατήσει εδώ. Πώς μπορεί ο Διδάσκαλος να μας βοηθήσει να απελευθερωθούμε από τα νύχια αυτής της δύναμης; Έχει μόνο ένα όπλο στη φαρέτρα του. Πρέπει να μας προσφέρει μια αγάπη ανώτερη απ' οτιδήποτε μπορούμε να αποκτήσουμε σ' αυτόν τον κόσμο. Πρέπει να μας πλημμυρίσει με περισσότερη μέθη και μακαριότητα, απ' όση μπορούν να μας προσφέρουν οι εγκόσμιοι πειρασμοί. Η δύναμη της αγάπης είναι αυτή μέσω της οποίας ο Γκουρού μπορεί να μας πάει στο Σπίτι μας.

Ο Γκουρού ή Διδάσκαλος δεν προσπαθεί να μας κάνει να αγαπάμε αυτόν τον ίδιο, αλλά τον Θεό. Ο Διδάσκαλος προσπαθεί να μας βάλει να ακολουθήσουμε τα πνευματικά διδάγματα. Ο Θεός όμως είναι κάτι ακαθόριστο για τους πολλούς. Δεν έχουμε δει ποτέ τον Θεό, ούτε έχουμε μιλήσει ποτέ με τον Θεό. Ο Θεός, σαν πνεύμα που είναι, είναι αόρατος στα μάτια μας και είναι δύσκολο να αναπτύξουμε αγάπη για κάποιον που ποτέ δεν είδαμε ούτε συναντήσαμε. Πώς μπορούμε λοιπόν να αναπτύξουμε αρκετή αγάπη για τον Θεό, τόσο δυνατή που να μας δελεάσει να εγκαταλείψουμε τις εφήμερες απολαύσεις; Ο Θεός είναι θαυμάσιος και έχει σκεφτεί έναν πολύ αριστοτεχνικό τρόπο να μας κάνει να Τον αγαπήσουμε. Μας στέλνει την αγάπη Του μέσω ενός οχήματός, του Διδασκάλου. Μέσω του Διδασκάλου γευόμαστε την αγάπη του Θεού. Μέσω του Διδασκάλου λαμβάνουμε τη μέθη της αγάπης του Θεού. Μέσω του Διδασκάλου ανακαλύπτουμε μια αγάπη μεγαλύτερη απ' οτιδήποτε άλλο στον κόσμο. Δεν είναι μια αγάπη που προέρχεται από το φυσικό σώμα, αλλά, μέσω του φυσικού του σώματος. Προσέξτε τη διαφορά. Αν δεν είναι ξεκάθαρο αυτό το σημείο, δεν μπορούμε να καταλάβουμε πλήρως τι είναι ο Διδάσκαλος. Όταν ανάβουμε το φως στο σπίτι μας, δεν παίρνουμε το λογαριασμό του ρεύματος από την εταιρία που κατασκευάζει τις λάμπες, αντίθετα τον παίρνουμε από την επιχείρηση ηλεκτρισμού, η οποία παράγει την ηλεκτρική ενέργεια. Η λάμπα (*Διδάσκαλος*) λειτουργεί ως μέσον ή φορέας, μέσα από τον οποίο το φως λάμπει. Χρειαζόμαστε την λάμπα, εκτιμούμε τη λάμπα, σεβόμαστε τη λάμπα, αλλά ο ηλεκτρισμός προέρχεται από το εργοστάσιο παραγωγής ενέργειας. Όμοια, το σώμα του Διδασκάλου είναι η λάμπα ή το μέσο, μέσα από το οποίο οι θησαυροί του Θεού μπορούν να μεταδοθούν. Αναβλύζει μέσα από το φυσικό φορέα (*σώμα*) του

Διδασκάλου η Θεότητα για να την αντιληφθούμε. Κατά συνέπεια, σεβόμαστε τον Διδάσκαλο, αλλά δεν τον λατρεύουμε, δεν προσκυνάμε τον Διδάσκαλο. Γνωρίζουμε ότι η αληθινή ενέργεια, η αληθινή δύναμη προέρχεται από τον Θεό. Δεδομένου όμως ότι δεν μπορούμε να δούμε απευθείας τον Θεό στο φυσικό επίπεδο, γιατί τα φυσικά μας μάτια μπορούν να δουν μόνο ό,τι είναι φτιαγμένο από ύλη, μπορούμε να κοιτάζουμε τον Διδάσκαλο μέσα στα μάτια, γιατί από εκεί μέσα αποκαλύπτεται η αγάπη του Θεού. Μέσα στα μάτια του Διδασκάλου βρίσκεται η μέθη του ωκεανού της Θεϊκής μακαριότητας. Μέσα στα μάτια του Διδασκάλου είναι που ο τρυφερός γονιός μας καλεί στο σπίτι μας. Δεν μπορούμε να ακούσουμε απ' ευθείας τον Θεό, γιατί τα αυτιά μας είναι έτσι φτιαγμένα για να ακούν μόνο τις ηχητικές δονήσεις αυτού του υλικού κόσμου. Μπορούμε όμως να ακούσουμε αυτό που θέλει ο Θεός μέσα από τα Σάτσανγκ ή τους λόγους του Διδασκάλου. Ακούστε το Σάτσανγκ οποιουδήποτε Τέλειου Διδασκάλου και θα βρείτε το ίδιο μήνυμα: Ψυχή, γνώρισε τον εαυτό σου, γνώρισε τον Θεό και αυτό θα το πετύχεις μέσω του διαλογισμού στο Φως και τον Ήχο του Θεού και καλλιεργώντας τις ηθικές αρετές. Αυτή είναι η ουσία αυτών που όλοι έχουν διδάξει. Αυτό είναι το ξεκάθαρο και σαφές μήνυμα που θέλει να μας πει ο Θεός. Ο μόνος τρόπος που θα ακούγαμε αυτά τα λόγια είναι αν νιώθαμε κάποια έλξη προς αυτόν που μεταδίδει αυτό το μήνυμα. Ο Θεός λοιπόν στέλνει το μήνυμά Του μέσω ενός φορέα, του Διδασκάλου, για να μας προσελκύσει στο Σάτσανγκ, ώστε ο Θεός να μπορέσει να μας πληροφορήσει για το τι χρειάζεται να κάνουμε, για να επιστρέψουμε κοντά Του.

Έτσι, ο Θεός έχει στήσει ένα παιγνίδι αγάπης ανάμεσα στον Διδάσκαλο και τον μαθητή. Αυτό το παιγνίδι αγάπης εξυπηρετεί ένα σκοπό: να δημιουργήσει μια έμπνευση και έναν ενθουσιασμό στο μαθητή, που να κάνει ότι χρειάζεται για να επιστρέψει στον Θεό. Όταν αγαπάμε κάποιον, συνήθως ακούμε τη συμβουλή του. Έτσι μέσω της αγάπης οι άνθρωποι εμπνέονται για να διαλογιστούν και να διάγουν έναν ηθικό βίο.

Ο Διδάσκαλος είναι η δύναμη της αγάπης του Θεού που ρέει σε μας. Γκουρού-μπάκτι είναι η ανταπόκριση σε αυτήν την αγάπη. Η ανταπόκρισή μας είναι ότι ανταποδίδουμε την αγάπη στον Θεό. Δε-

δομένου όμως ότι δεν μπορούμε από το δικό μας επίπεδο να δούμε τον Θεό, εκφράζουμε την αγάπη μας στον Θεό μέσω του φορέα του, τού Διδασκάλου. Και αυτό είναι απαραίτητο καθώς Όταν αγαπάμε τον Διδάσκαλο, αγαπάμε την δύναμη του Θεού που αναβλύζει μέσα απ' αυτόν. Αν αγαπάμε τον Θεό, τότε θα επιταχύνουμε το ταξίδι πίσω σ' Αυτόν.

Οι άνθρωποι νομίζουν πως υπηρεσία στον Θεό είναι η εξυπηρέτηση του φυσικού σώματος του Διδασκάλου. Έχω δει πολλούς ανθρώπους να αρνούνται όταν τους ζητήθηκε να κάνουν κάτι για κάποιον άλλο. Όταν όμως ο Διδάσκαλος τους το ζήτησε να λένε : «Αν είναι για τον Διδάσκαλο τότε θα το κάνω!» Αυτή δεν είναι προσφορά ανιδιοτελούς υπηρεσίας στον Διδάσκαλο. Προσφορά στον Διδάσκαλο σημαίνει να υπηρετούμε τους συνανθρώπους μας με την καρδιά μας. Ο Θεός εκτιμάει μια τέτοια προσφορά υπηρεσίας, όταν στοχεύει στην βοήθεια που παρέχουμε στους αδελφούς και τις αδελφές μας. Η μόνη υπηρεσία που επιθυμεί ο Διδάσκαλος είναι να βοηθήσουμε τον εαυτό μας να βρει τον Θεό κάνοντας διαλογισμό και διάγοντας έναν ηθικό βίο και ακόμα να αγαπάμε και να υπηρετούμε ο ένας τον άλλο. Κάθε εργασία στην Αποστολή του Διδασκάλου είναι προς αυτήν την κατεύθυνση. Όλες οι εργασίες στη Αποστολή του Διδασκάλου είναι για να βοηθήσουν τις χωρισμένες από τον Θεό ψυχές να επιστρέψουν κοντά Του. Η εργασία που έχουμε αναλάβει ενδεχομένως να αφορά το να μεταφέρουμε πληροφορίες που εμπνέουν τους άλλους, για να ξαναενώσουν την ψυχή τους με τον Θεό. Μπορεί να βοηθάμε τους άλλους να τραφούν, ώστε να έχουν περισσότερο χρόνο να διαλογίζονται και να παρακολουθούν τα Σάτσανγκ. Μπορεί να φροντίζουμε τα παιδιά, για να μπορέσουν οι μεγάλοι να διαλογιστούν και να παρακολουθούν τα Σάτσανγκ. Μπορεί να ασχολούμαστε με την παραγωγή και τη διάθεση υλικού, που φέρνει τα διδάγματα κοντά σε αυτούς που τα αναζητούν. Καμιά εργασία στη Αποστολή δεν είναι για προσωπικά οφέλη ή κέρδη. Αν εργαζόμαστε για να αυξήσουμε τη δύναμη της επιρροής μας στους άλλους, αυτή δεν είναι ανιδιοτελής προσφορά. Ο Θεός επιθυμεί ανιδιοτελή αγάπη, πράγμα που σημαίνει να προσφέρουμε για χάρη της αγάπης μας προς τον Θεό και τους συνανθρώπους μας. Ο Σαντ Κιρπάλ Σινγκ έθεσε αυτό το θέμα με απλά λόγια: «Η αγάπη γνωρίζει την προσφο-

ρά και την θυσία.»

Όταν προοδεύσουμε μέσω του διαλογισμού και συγχωνευθούμε με τον Θεό, τότε θα μπορούμε να έχουμε την πλήρη αντίληψη της παρουσίας του Θεού στον κόσμο. Όμως μέχρι εκείνη τη στιγμή, όσο έχουμε λησμονήσει τον Θεό, μπορούμε να έχουμε μια επαφή με τη δύναμη και την αγάπη του Θεού μέσω ενός φορέα, του Διδασκάλου. Κατά συνέπεια, η γκουρου-μπάκτι, δηλαδή η αφοσίωση στον Διδάσκαλο, είναι τα πρώτα βήματα των αρχάριων στο Μονοπάτι, γιατί τότε θα μπορούμε να έχουμε μια πρόγευση της αγάπης του Θεού μέσω του Διδασκάλου και τότε θα μπορούμε να δείξουμε την αγάπη μας για τον Θεό εκφράζοντας την με την αφοσίωσή μας στον Διδάσκαλο.

Ο Σαντ Κιρπάλ Σινγκ συνέταξε το μεγάλο επίτομο έργο του, το Γκουρμάτ Σιντάντ (Gurmat Sidhant), για λογαριασμό του Χαζούρ. Σ' αυτήν την επιτομή των δύο χιλιάδων σελίδων περιλαμβάνονται αναφορές και στίχοι πάνω σε μια πληθώρα διαφορετικών θεμάτων, από τους αγίους και τους Διδασκάλους όλων των παραδόσεων. Ανάμεσα σ' αυτά τα θέματα είναι και η αγάπη. Υπάρχουν επίσης και αναφορές στην αφοσίωση στο Γκουρού. Στις ομιλίες και στα βιβλία που έγραψε αργότερα, συχνά αναφερόταν στην αγάπη. Συνήθιζε να κάνει αναφορές σε άλλους αγίους και μύστες, για να δείξει την παγκοσμιότητα των διδαγμάτων τους.

Για παράδειγμα ανέφερε στίχους από τον Γκουρού Γκομπίν Σινγκ από τις Γραφές των Σιχ, όπως οι ακόλουθοι:

Τι ωφελεί να κλείνεις τα μάτια
και να μένεις σαν τον πελαργό με κλειστά φτερά;
Και ακόμα να βουτάς στις θάλασσες του κόσμου
χωρίς να κερδίζεις τίποτα, εδώ ή μετέπειτα;
Όσο χάνεσαι στις απολαύσεις των αισθήσεων,
σπαταλάς το χρόνο σου σε άχρηστες διαμάχες;
Αλήθεια σας λέω και πέστε το και στους άλλους αν μπορείτε,
πως μόνον αυτοί που ξέρουν ν' αγαπούν πάνε στον Κύριο!
μόνον αυτοί !.

Ο Άγιος Ιωάννης έχει πει: «Αυτός που δεν αγαπά, δεν γνωρίζει τον

Θεό, γιατί ο Θεός είναι αγάπη.» Στο Κοράνι αναφέρεται: «Αυτός που αγαπά, δεν μπορεί να ζήσει χωρίς το αντικείμενο της αγάπης του.»

Μπορούμε να μάθουμε το μάθημα της αγάπης με το να έρθουμε σε επαφή με μια Θεοποιημένη ψυχή. Ας δούμε με ποιο τρόπο αυτό μας βοηθάει. Αρχικά, κοιτάζοντας στα μάτια του Διδασκάλου βιώνουμε μια αγάπη ανώτερη απ' οτιδήποτε άλλο έχουμε γνωρίσει στη γη. Πώς ξέρουμε ότι αυτό είναι αλήθεια; Σε αυτόν εδώ το χώρο που βρισκόμαστε, υπάρχουν σήμερα άνθρωποι που συνάντησαν τον Σαντ Κιρπάλ Σινγκ πριν από περισσότερο από είκοσι τρία χρόνια και μπορούν ακόμα και τώρα να διηγηθούν τη δύναμη που ερχόταν μέσα από τις ματιές του. Αυτές οι ματιές ήταν τόσο ισχυρές, που ακόμα και τώρα, είκοσι τρία χρόνια μετά το θάνατό του, εξακολουθούν να νιώθουν πλήρη αφοσίωση και αγάπη στα διδάγματά του.

Η ματιά του Διδασκάλου στέλνει κύματα αγάπης και θειότητας που ρέουν σε μας. Κάθε άνθρωπος αντιδρά με διαφορετικό τρόπο σ' αυτές τις ματιές. Σε μερικούς, μια του ματιά, ανάβει μέσα τους μια σπίθα και αρχίζουν να αναζητούν τις απαντήσεις στα μυστήρια της ζωής και του θανάτου. Σε άλλους, αυτή η ματιά μπορεί να τους κάνει να νιώσουν μέσα τους μακαριότητα, πράγμα που τους παρακινεί να επιστρέψουν κοντά του, για να πάρουν όλο και πιο πολύ μακαριότητα. Ο λόγος για τον οποίο ξαναγυρίζουν έχει δύο παραμέτρους. Πρώτον, η προσοχή τους παραμένει στον Θεό και όχι στις εγκόσμιες απολαύσεις και τους πειρασμούς. Δεύτερον, τους παρακινεί να ακούσουν το Σάτσανγκ, το οποίο τους προτρέπει να γίνουν ηθικοί άνθρωποι και να διαλογίζονται. Σ' άλλους, η ματιά του Διδασκάλου προκαλεί τέτοια ανάταση, που πραγματικά στην παρουσία του υψώνονται πάνω από τη σωματική τους συνειδητότητα. Όπως είπε και ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ για το Διδάσκαλό του:

Η επιβλητική παρουσία σου δημιούργησε
τόσο κατανυκτική ατμόσφαιρα στην κοιλάδα της αγάπης,
που η ψυχή μου αόρατα αποσύρεται από το σώμα
και συγκεντρώνεται στον Τρίτο Οφθαλμό.

Ίσως να έχουμε προσέξει ανθρώπους που, ενώ κάθονται στο Σάτσανγκ, "βγαίνουν από το σώμα" τους και αρχίζουν να ξεφωνίζουν

από έκσταση. Ο λόγος που ξεφωνίζουν είναι ότι βιώνουν τόση μακαριότητα, που ποτέ δεν είχαν νιώσει στον κόσμο και αυτή η πρώτη εμπειρία ήταν δυνατότερη απ' όση είχαν συνηθίσει. Φέρτε στο νου σας τη μέγιστη ευδαιμονία που νιώσατε ποτέ. Μετά πολλαπλασιάστε την με κάθε κύτταρο του σώματός σας. Είναι μια πολλαπλάσια μακαριότητα που μας πληροί τόσο απόλυτα, που συχνά μάς κατακλύζει και μάς βυθίζει σε μια κατάσταση απόλυτης αγαλλίασης.

Έχοντας παρασυρθεί από το κύμα της αγάπης, είμαστε έτοιμοι να δοκιμάσουμε την εμπειρία του διαλογισμού στο Φως και τον Ήχο του Θεού που μας διδάσκει. Μπορεί αρχικά να είμαστε σκεπτικιστές ή ακόμα και άθεοι. Αρχίζουμε όμως με μια στοιχειώδη πίστη. Αυτό σημαίνει ότι λέμε: «Εντάξει. Δεν ξέρω αν τα διδάγματά του είναι αληθινά, αλλά δεν χάνω τίποτα να κάνω το πείραμα του διαλογισμού στο Φως και τον Ήχο, για να δω αν υπάρχει κάτι εκεί». Οι περισσότεροι άνθρωποι περνούν απ' αυτό το στάδιο. Παίρνουν τη μύηση με την ελπίδα να αποκτήσουν οι ίδιοι απτές αποδείξεις για την ορθότητα αυτών των λόγων που ακούνε. Αυτοί που μυούνται ανακαλύπτουν ότι υπάρχει Φως και Ήχος Εσωτερικά. Διαπιστώνουν ότι αυτό που ήλπιζαν να βρουν, βρίσκεται ήδη εκεί μέσα τους. Αυτό είναι ένα αρχικό κεφάλαιο για να ξεκινήσουν και που ωθεί τους μαθητές να συνεχίσουν να διαλογίζονται, για να προοδεύσουν όλο και πιο πολύ και να βιώσουν όλο και μεγαλύτερες εμπειρίες του Εσωτερικού Φωτός και Ήχου.

Μιας και μυηθούμε, είμαστε σαν τα φυτώρια, που χρειάζονται διαρκή φροντίδα για να μη ξεριζωθούν από τους δυνατούς ανέμους ή να μη τα καταβροχθίσουν τα ζώα. Έχουμε ανάγκη από κάτι, που να μας θυμίζει διαρκώς να διαλογιζόμαστε και να διάγουμε έναν ηθικό βίο, προκειμένου να συνεχιστεί η πρόοδός μας. Αυτό είναι το επόμενο όφελος του να πηγαίνουμε στον Διδάσκαλο. Αυτός μας υπενθυμίζει συνέχεια τι πρέπει να κάνουμε, για να συναντήσουμε τον Θεό. Η αγάπη με την οποία μας λούζει, μας εμπνέει για να διαλογιστούμε και να γίνουμε καλύτεροι άνθρωποι. Αυτό είναι που μας ζητάει ο Διδάσκαλος. Η αγάπη έχει τη δύναμη να μας μεταμορφώσει και να γίνουμε άνθρωποι που με αγάπη, ενδιαφέρον και ανιδιοτέλεια να βοηθούμε τους άλλους. Η αγάπη του μας ανυψώνει, έτσι ώστε, όταν διαλογιζόμαστε, να είμαστε συγκεντρωμένοι και να βιώνουμε ανώ-

τερες εμπειρίες.

Είναι ένα απλό έργο του Θεού που παίζεται σε τρεις πράξεις: Πρώτον, δίνεται στο μαθητή μία ματιά αγάπης, χρησιμοποιώντας ως φορέα τα μάτια του Διδασκάλου. Δεύτερον, του προσφέρεται η Ιερή μύηση στο Φως και τον Ήχο του Θεού, με φορέα τις οδηγίες του Διδασκάλου. Τρίτον, του δίνεται η βοήθεια να κρατάει την ψυχή του προσηλωμένη στην ιδέα της πνευματικής προόδου, έτσι ώστε να φτάσει στον Θεό όσο πιο γρήγορα γίνεται. Γκουρού-μπάκτι είναι να ακούμε και να ακολουθούμε αυτά που λέει ο Διδάσκαλος, που στόχο έχουν να βοηθήσουν την ψυχή μας να βρει τον Θεό και να βοηθήσει τις ψυχές που ψάχνουν να βρουν έναν τρόπο να επιστρέψουν σ' Αυτόν.

Αυτός είναι ο λόγος που ο Σαντ Κιρπάλ Σινγκ ένιωθε μεγάλη αγάπη και αφοσίωση για το Διδάσκαλό του, Χαζούρ Μπάμπα Σαουάν. Αντιλαμβανόταν το κολοσσιαίο έργο που επιτελούσε ο Διδάσκαλός του, να βοηθήσει τις ψυχές να επιστρέψουν στον Θεό. Όμως, ακόμα πιο σπουδαίο, έβλεπε τη δύναμη του Θεού να εργάζεται μέσω του Διδασκάλου του. Στην πραγματικότητα λοιπόν, αν και φαινόταν ότι ήταν αφοσιωμένος στον Χαζούρ, πραγματικά ήταν αφοσιωμένος στον Θεό που εργαζόταν μέσω του Χαζούρ.

Πώς εκδήλωνε την αγάπη του ο Σαντ Κιρπάλ Σινγκ για τον Διδάσκαλο του; Την εκδήλωσε με πολλούς τρόπους. Πρώτον, σεβόταν τα λόγια του Διδασκάλου του και ακολουθούσε τις οδηγίες του κάνοντας διαλογισμό τακτικά και διάγοντας ηθική ζωή. Δεύτερον, προσέφερε οποιαδήποτε υπηρεσία ένιωθε πως ήταν αναγκαία, για να βοηθήσει τους άλλους ανθρώπους να επιστρέψουν στον Θεό. Τρίτον, ήταν "ερωτευμένος" με το Διδάσκαλό του σε τέτοιο βαθμό, που προσπαθούσε να παρακολουθεί τα Σάτσανγκ που έδινε όποτε μπορούσε, για να βιώνει όλο και πιο πολύ αγάπη. Τέταρτον, ήταν τόσο μεθυσμένος με το Διδάσκαλό του και έχανε κάθε αίσθηση λογικής.

Όσον αφορά τον σεβασμό των λόγων του Διδασκάλου του, ο Χαζούρ του είχε πει να αφιερώνει καθημερινά έξι ώρες για διαλογισμό και αν μπορούσε να κάνει περισσότερο, τόσο το καλύτερο. Αυτές οι οδηγίες δόθηκαν, παρότι γνώριζε πολύ καλά πως ο Σαντ Κιρπάλ είχε να φροντίσει την οικογένειά του, είχε μια εργασία πλήρους απασχόλησης, που του απέδιδε ένα μισθό για να συντηρεί τον εαυτό του και την οικογένειά του, και συγχρόνως ότι είχε αναλάβει την υποχρέω-

ση να βοηθάει όσους υπέφεραν στην κοινωνία που ζούσε. Εκείνος, ανεξάρτητα από το φορτωμένο του πρόγραμμα, έβρισκε το χρόνο να διαλογίζεται έξι ώρες καθημερινά. Ο Σαντ Κιρπάλ Σινγκ σεβόταν το Διδάσκαλό του. Κάποτε έγραφε στον Χαζούρ: «Προσεύχομαι να μου δωρίσεις την αγάπη σου και αυτήν την αγάπη να τη διατηρώ μέσα στα όρια του σεβασμού.» Ο Χαζούρ έλαβε το γράμμα και το έσφιξε στο στήθος του. Δάκρυα έτρεξαν από τα μάτια του και μετά είπε: «Θέλω κάποιον που να αγαπάει έτσι, με σεβασμό. Πραγματικά εκτιμώ μια τέτοια αγάπη.» Όταν αργότερα ο Σαντ Κιρπάλ Σινγκ έγινε Διδάσκαλος, έγραφε αυτά τα λόγια που θα πρέπει να καθοδηγούν τη ζωή μας: «Κάποιος που αγαπά, είναι εραστής του Αγαπημένου. Κάποιος που υπακούει, γίνεται ο αγαπημένος του Αγαπημένου, αλλά αυτή η αγάπη θα πρέπει να είναι γεμάτη σεβασμό». Δεν αναφερόταν στο να υπακούμε μόνο σ' αυτά τα πράγματα που μας ταιριάζουν. Εννοούσε την απόλυτη τήρηση των οδηγιών του Διδασκάλου, ακόμα και αυτών που μας φαίνονταν δύσκολες. Αυτό σημαίνει πως αν ο Διδάσκαλος λέει να διαλογίζεστε τακτικά, εννοεί πλήρη συμμόρφωση με αυτή την οδηγία. Αν λέει να ζείτε μια ηθική ζωή, δηλαδή να μην είστε βίαιοι, να είστε φιλαλήθεις, ταπεινοί και τρυφεροί και να ζείτε συνεχώς προσφέροντας τις υπηρεσίες σας με ανιδιοτέλεια, εννοεί σε όλες τις δοσοληψίες σας, όχι μόνο όπου μας συμφέρει. Αυτό δεν είναι εύκολο, όμως δεν υπάρχει άλλη συμπεριφορά που να μας ανοίγει τις πύλες της Βασιλείας του Θεού.

Σε ό,τι αφορά το μέγεθος των υπηρεσιών που προσέφερε ο Σαντ Κιρπάλ Σινγκ, έπραττε ό,τι ήταν αναγκαίο. Δεν διάλεγε την εργασία (seva) που πρόσφερε, με βάση τι του άρεσε και τι δεν του άρεσε. Έκανε όποια δουλειά χρειαζόταν κάθε στιγμή. Μερικές φορές η ανιδιοτελής υπηρεσία γι' αυτόν ήταν να δώσει Σάτσανγκ σε διαφορετικές πόλεις. Άλλες φορές αφορούσε γραφική εργασία. Άλλοτε πάλι εργαζόταν στην κατασκευή νέων κτιρίων στο Άσραμ. Η «υπηρεσία είναι υπηρεσία» συνήθιζε να λέει (seva is seva). Το τελικό αποτέλεσμα των υπηρεσιών του δεν ήταν για τον Διδάσκαλο, αλλά για να βοηθήσει τον Διδάσκαλο στη εργασία του να επαναφέρει τις ψυχές στον Θεό.

Ο Σαντ Κιρπάλ Σινγκ παρακολουθούσε ανελλιπώς τα Σάτσανγκ του Διδασκάλου του. Όταν τέλειωνε τα καθήκοντά του στο γραφείο, προσπαθούσε να συναντήσει τον Χαζούρ με κάθε ευκαιρία που του

παρουσιαζόταν. Ένιωθε τέτοια έλξη στην παρουσία του Χαζούρ, που ακόμα και την ώρα που έφευγε, αναζητούσε άλλη μια ευκαιρία να παραμείνει για να βρεθεί και πάλι κοντά στο Διδάσκαλό του. «Είσαι σαν σουρωτήρι», του είπε κάποτε ο Χαζούρ. Ο νεαρός τότε Σαντ Κιρπάλ, ανεξάρτητα από τη Χάρη που εισέπραττε, εξακολουθούσε να θέλει κι άλλη.

Τέλος, υπάρχουν πολλές αναφορές για το πόσο πολύ αγαπούσε ο Σαντ Κιρπάλ Σινγκ τον Χαζούρ. Κάποτε, όταν ο γιος του ο Ντάρσαν ήταν σοβαρά άρρωστος, αντί να μείνει στο πλευρό του, έτρεξε για να βρεθεί κοντά στον Διδάσκαλο, αφήνοντας την έκβαση της υγείας του γιου του στα χέρια του Διδασκάλου του. Υπήρξαν φορές που περπατούσε ανάποδα φεύγοντας από την κατοικία του Διδασκάλου του, μόνο και μόνο για να μην γυρίσει την πλάτη του στο Διδάσκαλό του.

Ακούστε τα λόγια του Σαντ Κιρπάλ Σινγκ για την αγάπη που ένιωθε για τον Χαζούρ: «Αν μπορούσα να δω από μακριά, έστω και φευγαλέα, το ένδοξο τουρμπάνι του Hazur, ενώ ο ίδιος στεκόταν μέσα σε χιλιάδες ανθρώπους, ένα σκίρτημα χαράς με κυρίευε από την κορυφή μέχρι τα νύχια.»

Ο Μαουλάνα Ρούμι έλεγε: «Ακόμα κι αν μπορούσα να κοιτώ το πρόσωπο του αγαπημένου μου, εκατοντάδες φορές με εκατοντάδες μάτια, ακόμα και τότε θα βίωνα μια καινούρια εμπειρία από μια τέτοια ευλογημένη θέα.» Και συνέχισε λέγοντας: «όπως ένας μπεκρής νιώθει ανήσυχος και ταραγμένος κοιτάζοντας το θεσπέσιο παφλασμό που κάνει το κρασί μέσα στην κανάτα, όμοια κοιτάζοντας βαθιά μέσα στις κούπες των ματιών του Διδασκάλου, οι ψυχές των αφοσιωμένων πετούν ψηλά σε θεία έκσταση.»

Όπως έγραψε και ο Σαντ Ντάρσαν Σινγκ σε κάποιους στίχους του:

Ποιανού το μεθυστικό όνομα άγγιξε τα χείλη μου
τούτη τη μέρα.
Μ' άφησε ζαλισμένο, ξεχνώντας ποιος είμαι
χωρίς ούτε καν ν' αγγίξω την εγκόσμια κούπα και το κρασί.

Φεύγοντας από αυτή τη συγκέντρωση, ας πάρουμε μαζί μας αυτά τα μαθήματα της γκουρού-μπάκτι, της αφοσίωσης που μας προσφέρει η ζωή του Σαντ Κιρπάλ Σινγκ. Ας εκτιμήσουμε την αξία τους κι

ας αναζητήσουμε τις ματιές του Διδασκάλου, γιατί είναι η δύναμη του Θεού που απλώνεται να μας αγγίξει, να μας σφίξει, να μας αγκαλιάσει και να μας κουβαλήσει με τα φτερά της πίσω στην κατοικία της αιώνιας μακαριότητας, που είναι το Σπίτι μας. Ας εκτιμήσουμε την αξία της μύησης που πήραμε από εκείνον και να την τιμήσουμε κάνοντας τακτικά διαλογισμό και τηρώντας το ημερολόγιο αυτοενδοσκόπησης, αναπτύσσοντας μέσα από αυτό τις ηθικές αρετές. Ας εκτιμήσουμε την αξία της ανιδιοτελούς προσφοράς, γιατί στόχος της είναι η επικοινωνία μας με τον Θεό και από συμπόνια ας βοηθάμε τους άλλους να βρουν τον Θεό. Τέλος, ας χαθούμε στην τρέλα της αγάπης, γιατί αυτή η τρέλα θα μας τραβήξει μέσα από την τρέλα του κόσμου που μας δένει και αντίθετα, θα μας δέσει με τον Θεό. Ας βρούμε την πληρότητα στο πνεύμα και όχι στον κόσμο της πλάνης και της ύλης. Ας είμαστε δεκτικοί στη Θεία μέθη και στην αγάπη. Αν επιλέξουμε να χρησιμοποιούμε την διάνοια και την λογική μας, θα παραμείνουμε στο επίπεδο του νου και των αισθήσεων. Αν όμως αφήσουμε τα κύματα της αγάπης να μας λούσουν στον ωκεανό της μακαριότητας, θα βρεθούμε στην Αγκαλιά του Θεού.

Μακάρι ο καθένας μας να επιστρέψει στην Αγκαλιά του Θεού όσο το δυνατόν συντομότερα και να βιώσει την εμπειρία των υπέροχων θησαυρών της αγάπης και της μακαριότητας, που είναι το πεπρωμένο μας και ο προορισμός μας.



Ο Διαλογισμός είναι η ανώτερη μορφή Προσευχής.
Η προσευχή μπορεί να βγει από το στόμα
Η προσευχή μπορεί να βγει από την καρδιά
Η προσευχή μπορεί να βγει από την ψυχή
Όταν βγαίνει από την ψυχή μέσα σε σιωπή,
αυτός είναι ο Διαλογισμός.

Kirpal Singh